Allan Kardec. Amalia Domingo Soler. Miguel Vives de Tarrasa

MACROCOSMO

REVISTA ESPIRITA NATURISTA ÓRGANO DEL CENÁCULO EL PROGRESO DEL ALMA

Año I * Barcelona, Abril de 1934 * Núm. 10



El alma que animó el cuerpo del popular escritor y político Vicente Blasco Ibáñez, expone, por mediumnidad escribiente, su actual pensar y sentir

¡Qué inmensamente grande empieza a visiumbrarse la Vida, en ese espacio comparada con la minúscula que la aceptamos en la tierra dando por bueno que todo acaba en la tumba! ¡Qué mísera y falaz es la forma de vivir del encarnado! ¡Qué importancia le damos cuando estamos en la tierra animando cuerpo, a cualquier cosa, figurándonos que de ella o de nosotros depende el progreso y la felicidad de los demás! Y, sin embargo, lo cierto y real es que perdemos el tiempo lastimosamente con la agravante de hacerlo perder a los demás.

Envueltos en aprecios de la carne y en miles de rutinaciones distintas, pero todas ultramaterializadas, luchamos los unos contra los otros, divididos en banderías políticas, filosóficas, etc., creyendo cada uno de por sí que sabe más y mejor que los demás. Pero pasan los siglos tejiendo la Historia y en su tejer luego estudiar podemos a través de las llamadas civilizaciones, que todas afirmaron ser más progresivas que las anteriores, y así sucesivamente se va viviendo la vida por el encarnado, dándole al parecer eternamente vueltas a la noria de conquistar la supremacía en cualquier rama del humano saber que tan mal se emplea. De aquí la fiebre de exponer, polemizar, escribir e inventar que atosiga al hombre en su afán de destacar y ser admirado por todos los demás.

También yo, viví así suicidamente buscando con empeño, valor y tesón dignos de mejor cau-

sa, el destacar y a fe que lo conseguí, pues mi nombre llegó a ser y es todavía popular y por muchos venerado. Como a político primero y escritor después, conseguí abrirme camino, y en este actuar, obtuve de los hombres gloria y provecho material. Mi nombre llegó a ser conocido universalmente, que decimos en la tierra, me cubrieron los honores y títulos por doquier; fuí admirado, solicitado y glorificado por muchísimos, y odiado cordialmente por no pocos que al querer luchar conmigo los hube de eclipsar.

Ahora bien: Al despertar a la verdadera vida, al darme cuenta de mi grande error, error compartido por la cuasi totalidad de los moradores de la tierra, ¿de qué me ha servido todo cuanto por la tierra conseguí? Sí, hoy claro un algo empiezo ya a comprenderlo, de una muy grave responsabilidad. Hoy, que ayudado por almas de verdadera experiencia estudio la verdadera, una y única Vida, hoy que me voy dando cuenta de lo mal, de la forma suicida en que se vive la vida en la tierra, quisiera que posible fuera por el poderío de mi voluntad, borrar por completo cuanto luché, afirmé, parlamenté y escribí.

Hoy que empiezo a estudiar a algún que otro ejemplo de almas que con propio cuerpo cruzan la tierra, conscientes un algo de la verdadera Vida, buscando en su vivir humilde el pasar desapercibidas en su bien vivir, siento ante ellas, tanto mi propia vergüenza, como una intensa envidia, lo confieso, de no haber sabido verificarlo yo igual. Cuando somos hombres nos sentimos sabios, muy sabios, más sabios que todos los demás, y envueltos en ese insano aprecio, delinquimos y más delinquimos sin cesar. Hoy quisiera que nadie en absoluto se acordara de mí, dado lo mal que viví, y por contra me veo recordado y admirado como nunca por la tierra lo fuí. Me veo glorificado en rótulos innúmeros de calles y plazas de ciudades españolas y de otras naciones también, me veo citado de continuo como a ejemplo digno de imitar; veo a un sin fin de voluntades que luchan y se afanan para imitarme y seguir mis pasos que tan mal tracé... y al llegar aquí mi dolor no tiene límites, quisiera dejar de ser, tan convencido me hallo de lo que me habrá de costar en los siglos llegar a ser lo que debí ser. Me afano en estudiar ejemplos de la influencia de las repercusiones a través de las múltiples reencarnaciones de lo mal vivido, y al comprobar la senda cruenta que hay necesidad de recorrer para ir deshaciendo lo mal realizado, me conturbo y maldigo mi obra toda por la tierra realizada.

Y por si era poco triste mi actual situación, no sólo no he de poder conseguir mi anhelo de que me olvidasen todos, sino que a cada instante recibo vibración tras vibración de los de la tierra, que se figuran amarme y admirarme por demás.

Con motivo de los actos celebrados en dos naciones para trasladar los pútridos restos de aquel que fué mi cuerpo, ¡cuánto sufrí! ¡Cómo les hubiera gritado a todos que están ciegos por completo de lo que en realidad fuí y realicé! Cuando por fin llegaron aquellas inmundas piltrafas a Valencia, a mi querida Valencia, y pude asistir con toda libertad de ser consciente invisible, a todos los actos, y escuchar parlamentos a mi memoria dedicados, y oír y ver los proyectos de público y grandioso funerario monumento que por la tierra haga perdurar en los siglos por venir quién fuí y realicé, mi tortura llegó al rojo vivo, y hube de consultar a una alma muy grande si no habría medio de aquello evitar...

Desgraciadamente hube de convencerme muy pronto de que cosechando voy el dolor que yo mismo me sembré, como así mismo de que realmente yo mismo a través de otros cuerpos y con grande expiación le podré recoger.

Y al considerar que al animar mis cuerpos sucesivos estaré expuesto como tantos y tantos ejemplos que he podido estudiar, de volverlo a realizar mal, tiemblo, y al considerar en algún momento que se repetirá muchas veces el caso de que por la tierra se halle expiando aquella misma alma que un monumento grandioso material la quiera glorificar, pienso si aún prisionera en el nuevo cuerpo no me estremeceré de oprobio y vergüenza al recordar mi ignominia, por lo mal que viví. ¿Qué efecto habrá de hacerme el monumento funerario contemplar? Pues, si bien ya no ignoro que existe en la carne de este mundo la ley del olvido en el reencarnar, también he podido comprobar en mis estudios de ahora, que hay casos de almas que un algo les es permitido recordar de sus pasadas existencias, y siendo ello así, me asusta el pensar lo que me habría de ocurrir, si llegaba a encontrarme en un caso parecido en mi nuevo reencarnar.

¡Oh! España querida, ¡cuánto tendré que sufrir y expiar para pagarte mi deuda! ¡Oh! Valencia la bella y por mí tan querida! ¡Cuánto tendré que sembrar en ti de distinto para que sucesivas generaciones me quieran imitar por haber ya bien vivido la Vida por la tierra, y así contribuir entonces a facilitar el bien de todos mis hermanos de la tierra que le quieran seguir, en vez de como me ocurre ahora que contemplo con horror los que me quieran imitar!

Negar a Dios, y negar todo cuanto no sabemos comprender por la tierra, cuesta poco, muy poco, pero luego al desencarnar y empezar a darse cuenta que la Vida es continuada, que no cesa jamás, y que la debemos a ese gran Foco de Luz y Energía de donde todos y todo procedemos y recibimos de continuo el hálito vital, ya cuesta más, muchísimo más... ¡Cuánta cosa te haría escribir más, querido hermano, al ver con la facilidad que vas escribiendo mi sentir, aunque en estilo más tuyo que mío no fué!

¡Qué maravillosidad encierra para mí el procedimento! ¡Con qué exactitud captas mi sentir! ¡No te ha escapado un concepto, ni un ápice de mi gran sufrir! ¡Cuánto tiempo vacilé en atreverme a practicar también por tu mediación, aunque por parlante mediumnidad como decís, el decirle al auditorio aquél de tu Cenáculo, tan distinto de los que me aplaudían a mí por la tierra, un algo de mi actual sentir y comprender!

Quisiera dictarte un algo de mi opinión respecto a un tema candente en España actualmente, quería tratar de la implantación de la República por la que tanto luché y sufrí persecución... quería con motivo del tercer aniversario hacer algún comento sincero dentro de mi actual ver, sentir y comprender, para que muchísimos dejasen de ser ciegos por completo como lo fuí yo y se esforzasen en querer ya algo claro ver, pero me advierte un alma buena que te debes a una obra espiritual muy delicada que debes en este instante emprender, encaminada a poner por la tierra Paz, y ante ella desisto de la continuación, máxime cuando dicha alma me afirma que ya tendremos ocasión tú y yo más de una vez para proseguir.

Pues bien, voy a terminar, y al verificarlo me limito a decir que esperen todos mi continuación, y aun cuando ya comprendo que muy difícil les habrá de ser a casi todos el aceptar la verdad de quien ha dictado este escrito yo pueda ser, y que te harán a ti probablemente víctima de su mal pensar, por encima de todos estos casi insuperables obstáculos del hoy, yo proclamo mi amor naciente a Dios, lo suicida que vive la Vida el hombre de la tierra y cuanto más sabio peor, y que solamente en la humildad y el sendero de un Jesús, se vive en ese mundo la Vida encauzada hacia la verdadera y excelsa Perfección.

Que Dios, hermano, te premie la prestación admirable de tu mente para haberme podido expresar, y acepta aunque insignificante el agradecimiento de esta alma ya un algo despierta a la Realidad.

VICENTE

APOTEGMES

Tanca els ulls i en la foscor
podràs veure a Déu millor.

No bescantis a ningú
si ets vols fer un favor a tu.

Qui cantava ahir tes glòries
i enaltia tes virtuts,
és avui el perdolari
qui traïdorament t'escup.

Lluca bé si les paraules
corresponen a bons fets ;
que val més un bon exemple
que una grossa de consells.

Mai cap títol oficial
fa valer a qui no val.

Paraula que ix del cor,
de totes la millor.

Avars i matussers,
les coses més sagrades
mesuren amb diners.

Qui parla sense pensar
dispara sense apuntar.

Sigues net en el parlar,
diligent a ben complir,
refractari a presumir
i amatent a treballar.

Tinga-ho per ben entés
que qui *fa el senyor*, no n'és. J. B. P.

MAGNANIMIDAD

Sonríe si pierdes, sonríe si ganas;
Sonríe si sufres, sonríe si afanas;
Sonríe si notas que te salen canas,
Sonríe a la brisa y a la tempestad.

Constantes en nuestro prometido propósito de ir comentando todas las estrofas de la hermosísima e inspirada poesía «Magnanimidad», pasamos hoy a verificarlo un algo con la que encabeza estos renglones:

¡Sonreir!... Sonreir siempre... si, efectivamente el consejo no puede ser mejor, pero animando propia carne practicarlo, esto es, algo que no afirmamos imposible de realizar, pero sí ultra difícil de conseguir.

Sin embargo lo afirmado, no ignoramos que dotados por Dios estamos todos para conseguir el practicar cuanto nos sea menester para conseguirlo todo, absolutamente todo, cuanto nos conduzca a un sano progresar.

¿Por qué, pues, costará tanto el poderlo realizar? En primer lugar hablemos de aclarar que hay sonreir y sonreir... El sonreir corriente en este mundo, es aquel convencional que se practica para quedar *bien* con todos los que uno se pueda relacionar, pero este sonreir, que repetimos es el habitual entre los humanos, es inmensamente hipócrita, falso pues ante Dios. Desde luego no es el sonreir que aconseja el inspirado vate.

El Sonreir aconsejado es aquel que a pesar de todo lo que ya cita, y se puede colegir por extensión, todo cuanto nos pueda hacer sufrir, sepamos hacernos superiores al sufrimiento, y luego de haberlo superado, sonreir sinceramente a nuestros verdugos o agresores de la clase que sean.

Ahora bien; para así ya vivir la Vida en este mundo, precisa que el encarnado esté en posesión de todos aquellos conocimientos verdaderamente espíritas que le hayan permitido luego de estudiarlos, formar la debida y necesaria convicción de que hay que sonreir a todo dolor, ya que sólo por el dolor progresa en este mundo el alma, pero apresurámonos a añadir que ni aún así, no aún con la convicción formada podrá bien sonreir, si antes no alcanzó la práctica de aquella hermosa ley de inmutabilidad.

Para alcanzar dicha ley, el alma reencarna en este mundo un sin fin de veces, y en cada desencarnar sus estudios le permiten ver a la distancia que de dicha conquista se halla para poder por fin de este expiatorio mundo poderse libertar; pero deberemos también tener muy en cuenta que antes el alma en cuestión no ha conseguido aquella graduación que en el plano astral le permite ser consciente de lo dicho anteriormente, han transcurrido siempre infinidad ya de reencarnaciones que consumieron lo que el hombre llama muchos siglos, dentro de la Eternidad.

Ahora añadiremos que al estar ya en condiciones, el alma, para ser consciente de que ha de imprescindiblemente conquistar tal ley, y a la distancia que de la misma se pueda todavía hallar, no es garantía ninguna para ella de que ya tiene cerca la tal conquista, pues resulta lo corriente para el alma, que para matar una sola ley de imperfección que pueda tener muy arraigada, le cueste numerosas reencarnaciones realizar el conseguir vencerla.

Para conquistar la inmutabilidad, es indispensable ser un verdadero practicante de la modestia, sencillez y humildad más absoluta, y sumergido el encarnado en la práctica constante de tales virtudes, es como se va conquistando la tan anhelada e indispensable inmutabilidad. Entonces sí se puede y se sabe sinceramente ante Dios, sonreir a toda adversidad.

Entonces incluso se sabe y se puede agradecer las palabras y las acciones pronunciadas o realizadas en contra nuestra, en el sentir humano habitual.

En tal categoría se acepta ya que todo ser que nos haga sufrir, nos da trabajo, sano y progresivo trabajo a realizar, y sea consciente e inconsciente el agresor, se le sabe agradecer... y sinceramente SONREIR.

Al llegar aquí de nuestro comentar, invitamos a nuestros hermanos lectores a que un algo quieran meditar sobre lo leído, y muy sobre todo con relación a si cada uno de por sí es capaz ya de obrar así, esto es, de SONREIR ante toda agresión física o moral, de saber y poder perdonar y agradecer siempre todo cuanto de él digan o contra él

realicen sin física razón, y por tanto saber y poder bien SONREIR, y segurísimos estamos de que la inmensísima mayoría para no hablar en absoluto hallarán, si bien supieron buscar, que la indispensable ley de la inmutabilidad está muy lejos de ellos todavía, o por mejor decir, ellos muy alejados de tan preciada herramienta de progreso para el alma.

Repitamos al terminar que no es imposible sin embargo lo escrito, el llegar a saber y poder SONREIR a todo dolor o adversidad como aconseja el poeta, y que sólo de nosotros depende el poderlo más tarde o más temprano conseguir.

Estudiemos pues, de continuo espiritamente, no sólo en las hermosas lecciones que en el Cenáculo se nos vienen a dar, sino también en el gran libro Naturaleza creado por Dios, ya que en él cada ser con su manera distinta de vivir, es un valor que si lo sabemos pulsar, nos ayuda en verdad, a alcanzar el anímico Progreso.

Aquí puntualizamos, no por agotado el tema, sí porque creemos suficiente aclarado el sublime y regenerador consejo del hermano vate de sonreir, siempre SONREIR...

Prometemos a nuestros benévolos lectores como siempre, comentar las estrofas que quedan, en números sucesivos.

La Redacción

HOMENAJE AL ESPIRITISMO ESPAÑOL

(Publicado por el publicista francés G. G., en la «Revue Spirite Belge.)

He recorrido este estío a España, desde Burgos a Málaga, desde Badajoz a Barcelona, y en este recorrer tomé contacto con algunos de nuestros hermanos espíritas, entrando posteriormente en relación con otros que entonces no pude encontrar.

He aquí reducido a su más simple expresión, la admiración que pude sentir ante los diversos aspectos del espiritismo español y de sus tumultuosas audacias.

El espiritismo *de salón* no existe, para así decirlo, en la península ibérica; los espiritistas son generalmente humildes y pobres. Lo que explica que el espiritismo sea vigorosamente anticlerical, antibélico, pacifista e internacionalista. Los propósitos y los escritos de nuestros hermanos, por su atrevimiento, serían capaces de hacer estremecer a muchos espiritistas que yo conozco que miran y practican más de acuerdo con el pasado muerto que no con el porvenir a vivir.

Los espíritas españoles no se limitan a escuchar conferencias, a recibir una revista, a enviar un óbolo, etcétera. Nuestros hermanos exigen que el espiritismo ocupe todos los instantes de su vida: de aquí las reuniones y encuentros prolongados por unos en los cafés, otros en el local social de los grupos respectivos, otros en veladas artísticas y literarias, sobre las playas, en las excursiones campestres, en los paseos de las «juventudes espiritistas», en las ferias del libro, en los hospitales, bailes, fiestas de beneficencia, etc. También los casamientos espiritistas, los bautizos de igual clase y los entierros civiles son ocasiones que aprovechan para reunirse en sonriente fraternidad propia de ese admirable pueblo siempre explotado en el curso de su heroica y dolorosa historia. ¡Qué servilidad jamás cansada se encuentra por doquier!

Audaces revolucionarios: bastará abrir el libro de ese espiritista J. M. R., «Concordancia del espiritismo con el comunismo y la anarquía» (1), repleto todo él del pensamiento admirable del Cristo y de la iglesia primitiva, no adulterada todavía.

Audaces modernos: la lucha tenaz que sostiene nuestro hermano L. G. contra el luto, esta negación escandalosa de la supervivencia, en «Hacia el Amor»...

Audacias físicas y culturales: esa estrecha amalgama de espiritismo y desnudismo integral (2) cultivadas paralelamente por el grupo *Macrocosmo*; esta ley de modestia feroz impuesta a todos, que excluye los aplausos y cumplidos a los conferenciantes y la firma a los escritores con carne, etc.

Audacias reencarnacionistas: La «Federación Espírita Española», (órgano: «La Luz del Porvenir»), siempre fogosa defensora cuando se intenta ridiculizar o destruir la ley de la reparación por medio de vidas sucesivas, con J. T. S.; T.; S y B, etc., del «ardiente equipo» barcelonés.

Audacias ocultistas: El esfuerzo admirable del grupo madrileño «El Espiritualismo», con A. A. C., que trata de conseguir la unión entre espiritistas, teósofos, rosacruces, ocultistas, librepensadores, etc.

Estos atrevimientos y esta variedad, permiten legitimar la esperanza de nuestros hermanos, de que el espiritismo hispano-portugués-americano llegará a ser en un pervenir no muy lejano el batidor de la más extrema vanguardia del espiritismo mundial, antorcha en mano.

¡Permita Dios que nosotros no nos quedemos como a cojos de la extrema retaguardia...

G. G.

---

(1) La *anarquía* en este caso no hay que confundirla en manera alguna con el *terrorismo*: los espíritas españoles practican el individualismo cristiano, la *revolución* crishnamurtiana, la *liberación* por uno mismo. *Enemigos*, pues, *de la violencia*.

(2) El nudismo practicado ahí está dirigido por médicos convencidos (con o sin razón) que los baños de aire, de sol, de agua, etc., solamente tienen real eficacia *verdadera* si los elementos pueden obrar sobre las glándulas endocrinas (cuyo papel en la vida del espíritu hoy día ha quedado demostrado). La dirección *médica* y la dirección *espírita* del movimiento *Macrocosmo* constituyen la garantía moral que evita que pueda tratarse de un exhibicionismo de Music-Hall o de perverso snobismo. Tamblén nosotros pertenecemos a un movimiento similar: «Vivre» (París) entre A. de F. y J. G. entre la lista de miembros en la que figuran innombrables celebridades médicas (Comité de Honor).

COLABORANDO

Pues bien, disponte a escribir. Tu amor a mí, más que mi merecimiento ante Dios, es el factor de más valor que te puede conducir a la aceptación sincera que te sé y un algo agradezco en mi querer saber agradecer de que mi colaboración es eficaz como mentalmente me acabas de afirmar.

Te prometí, mucho antes de tu impreso estandarte publicar, en el mismo coadyuvar y en tal labor me encuentro. Que sea, pues, la Suprema Inteligencia quien nos auxilie a los dos, a ti para transmitir por amor, lo que por amor también te voy a dictar.

En el mundo de la incomprensión que mío fué, ¡cuánto y cuánto, Señor, padecí, aprendí y por ambas cosas progresé! Cuando liberta de la carne me vi en mi último viaje terráqueo, me parecía imposible a pesar de mi vetustez, el que no animase ya aquella expiatoria forma de enclenque mujer; puse en juego los conocimientos y experiencias reiteradas que ya había en mí para poder un algo bien estudiar mi verdadera situación, y una de las preocupaciones que no del todo conseguía de mí alejar, era aquella que marcaba en mí una interrogante. ¿Cuál iba a ser desde entonces mi labor? ¿Podría ya ser algo útil a mis hermanos de tantos siglos de tierra, como útil habían sido para mí tantos queridos seres desde el plano extracarnal? En una de las numerosas ocasiones en que me hallaba engolfada en el estudio de profundizar y aclarar tal interrogante, llegó a mí nítida, vibrante, una llamada... Un alma de la tierra me llamaba... y en su llamarme aceptaba que la podría ayudar en su triste situación.

Con la velocidad incomprensible para la inmensa todavía parte de los encarnados terráqueos, me quise trasladar junto al alma petitoria, y en el mismo instante me hallé junto a un lecho casi mortuorio.

En tierra americana denominada Chile, en una aldehuela y de ella quizá el más pobre hogar, yacía en mísero camastro una forma de mujer. ¿Era ya cadáver? Así lo parecía por su aspecto rígido y color de la piel, y además por la física soledad de que rodeado estaba.

Esto no obstante, pronto adquirí la seguridad de que el alma propietaria de aquel cuerpo no había desencarnado. Lo ocurrido era algo bastante conocido ya en la tierra, pero por lo visto desconocido de los habitantes de aquella pobre aldehuela. Aquel cuerpo se hallaba bajo la acción de una crisis cataléptica y el alma que lo animaba se encontraba en la triste y no muy clara para ella situación, de no poder disponer de su forma que actuaba cual si cadáver fuere ya, y sin embargo no sentirse de la carne liberta.

Por las conversaciones, oídas perfectamente, que sostuvieron el titulado médico y una vecina mulata que un algo la había asistido mientras viva la creyó, se enteró que había *muerto*, pero como la realidad claramente le marcaba no ser así, y no poder conseguir el sacar a su cuerpo del trance aquél, desesperó, y en este desesperar de mí se acordó.

Según luego me contó, me había conocido en Barcelona de España, y nunca más se olvidó de mí, por haber obtenido por mi mediación, de la Providencia, un gran consuelo en cierta gran aflicción, y al encontrarse entonces ante el inminente peligro de que la enterrasen junto con su forma (así me lo contó) lanzó al espacio su llamada de socorro a mí, envuelta en la esperanza de que también en aquella ocasión la podría yo ayudar.

Lo primero que intenté fué el ver si había medio de hacer aquel cuerpo reaccionar, y aunque no fué tarea fácil dado el estado depauperado por demás en que se hallaba y su avanzada física edad, Dios se apiadó de mi gran sed de ser útil en aquel instante seguramente, y me lo concedió.

He aquí el proceso sintético de cómo lo conseguí: Después de implorar con toda la fe de que fuí capaz, solicité el poder manejar la ley eléctrica de un tercer grado terráqueo, y colocando mis fluídicas manos una en el cerebelo y la otra en el gran plexo solar, quise trasmitir para hacer reaccionar. Hubo un momento que confieso que dudé de poderlo conseguir, y fué en el instante preciso en que estaba yo actuando en forma que acabo de describir y se presentaron los encargados en la aldea de hacerse cargo del cadáver para irle a enterrar. Primero vacilé, luego temí, sí, fuí muy cobarde, y finalmente reaccioné y luché de nuevo con gran fe, mientras se llenaba la mísera estancia



PASCUA DE RESURRECCION

Hace veinte siglos crucificaron a Cristo: hace sólo unos cuantos siglos lo hubieran quemado

(De "La Iglesia católica ante la crítica en el Pensamiento y en el Arte")

de vecinos curiosos que iban a fisgar las prácticas precursoras del físico sepelio. De pronto aquel cuerpo rígido se agitó, acentué mi esfuerzo un algo más, y aquellos labios que parecían cadavéricos, balbucearon, un «gracias Amalia, que te lo pague Dios». El asombro de los encargados del servicio fúnebre fué algo inenarrable, tanto, como el pavor que se apoderó de todos los demás, que empujándose y nombrando al diablo abandonaron en acelerada huída la estancia en cuestión. A todo esto aquel cuerpo, por mí sostenido y ayudado, se sentó en el lecho, y solicitó servicio médico, luego de recomendar a los empleados aquellos que no se asustasen que no había ocurrido ninguna resurrección, sino que se había aceptado por fallecido un cuerpo que no era tal.

Por fin acudió el galeno, que no sabiendo qué decir, ni qué recetar, se limitó a decir que puede más Dios que los hombres de ciencia de la tierra, y que debido a ello confiaba que el propio Dios sería quien la pusiese mejor. Y así fué en efecto, pues si bien fuí yo quien fué trasmitiendo lo que a aquel cuerpo le era menester, no es menos cierto que yo cual todos los servidores del Padre, utilicé los elementos cósmicos adecuados al caso, por El creados y nada más.

El agradecimiento de aquella querida alma fué inmenso en su grado, y transcurridos los tres años terráqueos que aquella prórroga de carne duró, al desencarnar realmente fuí una de las almas que acudí a recibirla y a asistirla en su despertar. Desde entonces es alma que con frecuencia quiere estar junto a mí, para que la ayude a estudiar las condiciones del nuevo cuerpo que a Dios siente la necesidad de pedir ya, y en el preciso instante que te dicto, sonríe satisfecha por demás, porque acepta, dice, que a pesar de su gran pequeñez, podrá ahora, por mi mediación, ser algo útil a las almas de la tierra.

Muy agradecida y bastante consciente de las



Cuerpos opacos y cuerpos luminosos

EL PAPA Y CRISTO

Sombra y Luz

(De "La Iglesia católica ante la crítica en el Pensamiento y en el Arte")

excelencias y posibilidades que el Espiritismo concede al alma en la tierra en su plano carnal, aspira ser con el nuevo cuerpo por pedir, una voluntad convencida y propagadora del Espiritismo verdadero, del Espiritismo integral, y como en mi compañía ha asistido a numerosas sesiones del Cenáculo, y en ellas ha comprendido lo que por Naturismo se puede conservar la forma y evitar catalepsias inclusive como la que a ella le ocurrió, va a pedir también, afirma, una voluntad naturista verdadera y convencida por la tierra ser para propio beneficio y buen ejemplo de todos los demás.

Sigue pues infatigable te digo, mi querido amanuense, en tus propagandas en el Cenáculo y por doquier, que así también cuando tú te encuentres de la carne ayuno, serás llamado y solicitado por muchas que vibraron por la tierra, por lo que tu grado y tu amor te hizo pronunciar o escribir. Sigue impertérrito, te dice mi amor, la ruta dolorosísima que sé pisando vas, que el mañana se te acerca sonriente, muy sonriente, si no te desvías, por demás.

Y nada más por hoy, fiel luchador, no dejes de empuñar el estandarde MACROCOSMO, haz de él como hasta aquí un escalpelo implacable para los errores del pobre-*rico* catolicismo romano, que también sus componentes, hoy tus más encarnizados perseguidores, te lo sabrán y podrán agradecer.

Sigue también como hasta aquí esgrimiéndolo en plan de estudio divulgador de lo bueno que encuentres realizado por los demás en cualquier rincón terráqueo, que el así actuar práctica es de gran humildad que mucho luego te habrá de beneficiar. Sigue envolviéndote en la incógnita para iluminar, aconsejar, amar y proteger, que solamente así pueden actuar los que disgregaron ya la ley de vanidad. En esta labor encontrarás siempre seres que te vendremos a alentar e iluminar, sobre todo no quieras nunca detenerte o decaer, por fuerte que ruja el trueno y grande que el temporal de turno, por tu bien pueda ser, que también muchísimos temporales horribles padeció por la tierra.

AMALIA DOMINGO SOLER

CRISTO ES DIOS

Nosotros seremos dioses

Corpóreos e incorpóreos, pensamientos individuales somos de Dios, dotados de libre arbitrio y de voluntad propia; sujetos a evolución.

La prueba de la evolución espiritual es la desigualdad entre los seres: desigualdad hasta haber alcanzado la omniscencia y omnipotencia de Dios...

Esta desigualdad... es causa del Sufrimiento y del Bien (el Bien por la práctica conviértese en amor); y el uno como el otro, nos dotan de la más poderosa arma—la INTELIGENCIA—para vencer a tan temible enemigo como es la IGNORANCIA... Cristo Dios, autohipnotizado con todo sér terrenal presente y futuro, desde el momento de habernos El creado, y habiendo acumulado en Su sacrificio un sufrimiento igual al de toda la Humanidad, por amor se hizo clavar en la Cruz.

Su acción heroica es símbolo de las dos sendas que indistintamente nos han de llevar a El, sin posible retroceso: la senda del Bien y la del Sufrimiento; mas luego hay que hacer doble mella en el espíritu, pasando por una y otra a la vez, para ser Dios: porque Dios ha de saber... AMAR y SUFRIR.

Sólo crearán nuevos mundos los llegados a su Dios, mas no los Dioses, los cuales han alcanzado ya eterno descanso y felicidad eterna.

Por la misma Ley de evolución el Universo se multiplicará eternamente.

El secreto del principio de evolución del Universo, lo habremos desentrañado en el mismo instante de ser Dios.

Amor máximum con sufrimiento máximum, proporcionan saber máximum. El secreto del principio de evolución del Universo, Cristo nuestro Dios lo desentrañó en la Cruz.

... ...

Dios puede no despertar jamás de Su letargo autohipnótico. Pensamientos anormales, con libre arbitrio y voluntad propia (Dioses), evolucionados hasta haber adquirido el conocimiento y la potencia de Su primitivo pensamiento normal, lo preservan.

F. D'O. (De Barcelona).


El Verdadero Retrato de Cristo es el descrito por Lentulo
Gobernador de Judea, amigo de Poncio Pilato.

Carta dirigida al Senado Romano y publicada por Fabricius Publius Lentulus.

Salud.

He aquí, Majestad, la contestación que deseas: Ha aparecido un hombre dotado de excepcional potencia y le llaman el Gran Profeta; sus discípulos le llaman Hijo de Dios, su nombre es Jesu-Cristo. En verdad, Cesar, cada día se cuentan cosas prodigiosas de este Cristo que hace resucitar á los muertos, sana todas enfermedades y produce estupefacción á todo Jerusalen con su doctrina extraordinaria. El es de aspecto majestuoso con una esplendente fisonomía llena de suavidad, tal, que los que le ven, le quieren y le temen al mismo tiempo. Dicen que su cara sonrosada con la barba partida por medio es de una hermosura incomparable y que nadie puede fijarse en El, largo tiempo por su esplendor. En sus líneas, en sus ojos azules, en su pelo rubio obscuro, es similar a la Madre que es la más bella y melancólica figura que nunca se ha visto en estos lugares. En sus dichos preciosos, graves, irrefutables es la expresión más pura de la virtud y de una sabiduría que supera en mucho a la sabiduría de los más grandes genios. Cuando reprende y amonesta es formidable, cuando enseña y aconseja es bondadoso, amable, fascinador. Camina descalzo y con la cabeza descubierta y riéndolo de lejos muchos se ríen, pero en su presencia tiemblan y permanecen estupefactos. Nadie le vió nunca reir, pero muchos le vieron llorar. Todos los que le han tratado dicen que han recibido beneficios y salud. Por esto, estoy molestado con los malvados que dicen que El obra con perjuicio de tu Majestad, porque afirma públicamente que Reyes y súbditos son iguales delante de Dios. Mándame en propósito y serás prontamente obedecido.

Publius Lentulus.
Procónsul Romano de Judea.




Comunicaciones medianímicas parlantes, transmitidas por el hermano médium B... en la sesión dedicada a Jesús el día 25 de diciembre de 1933 en el Cenáculo "El Progreso del Alma"

(Continuación)

Casta amada, casta sacerdotal, dáte cuenta que el poder temporal para tí es un mito. Ya las naciones se te escapan de las manos; todos tus manejos antiguos, todos tus trabajos subterráneos, todos los millones que manejas de dineros para comprar conciencias, fundar posiciones sociales, hacer Compañías de un nombre que fué, de nada te servirán, de nada te servirán para poder continuar subyugando a los demás, en el nombre de un Dios todo amor y libertad.

Retira ya por añejo y fuera de uso tu Dios inclemente, implacable y fundador de las penas eternas del infierno. Ya nadie cree en él; ya no asustas ni a los niños con este infierno de papel. Retira también el anatema purgatorio, que forman legión los que aceptan que el purgatorio está en la tierra y se acercan, por cierto, a la verdad.

No prometas un cielo que no existe, que además no puedes tú vender, aunque existiera. Dáte cuenta de tu verdadera situación. ¿No te dice nada el rayo cayendo en los altares de tus templos, y matando, al pronunciar lo que tú llamas el Santo Sacrificio de la Misa, el capellán? ¿Es que Dios manda un rayo y mata al cura, demostrando así que sois sus ministros, ante las ovejas que llenan (o no llenan) el atrio del templo?

¿No ves que la Humanidad se da cuenta de que el rayo no respeta tus altares, ni respeta los hábitos sacerdotales, que incendia los templos, que los derriba, que el rayo los recorre? ¿No ves que la Humanidad se da cuenta de como vives la vida animando la carne, en todas las leyes que predicas, al revés? Dáte cuenta, amada casta sacerdotal; te hablo en nombre de un Dios todo amor, de un Dios que rescata, de un Dios que facilita, de un Dios que por ser padre amante y amoroso concede el tiempo que decís ilimitado para poder progresar. Sois luz desde el nacer, luz jamás dejaréis de ser; el velar la luz es cosa vuestra, como mía fué en mis siglos. También el volver a desvelar esa luz es cosa vuestra. Pues bien, no exploteis más, si queréis, un nombre que fué, y queráis imitarlo en la forma de vivir la vida que por bien de todos vino a hacer.

Cenáculo incomparable, factores que de él formáis parte, curiosos que a él acudís y os entremezcláis en sesiones como ésta, a todas me dirijo por igual, todas sois mis almas, a todas os amo igual. Ninguna de vosotras podéis ni sabéis absorber igual de mi Amor. Estáis aquí en este instante heterogéneos conglomerados quienes me negáis y quienes me aceptáis, quienes de mi os fanatizáis y quienes de mi os burláis. No importa; todo lo que pensáis, sentís y hacéis, lo hice yo, cuando

en la noche de los siglos, que decís, animé cuerpos de carne en vuestra graduación.

Por eso os amo a todos; a todas y a todos, exactamente igual. Todos sois una página de mi libro terráqueo que fué; todos me recordáis un algo que debo agradecer. Todos, sin embargo, os diré que de mi absorbéis, incluso las que me negáis o de mi os queréis burlar, porque de lo que no podéis aceptar ni comprender, nada se pierde en la tierra, ni el bien ni el mal; nada se pierde que vibrado haya. Mi amor, pues, vibra para todos igual; vibrando está, y las que hoy rechazáis, en un mañana porvenir me buscaréis, y al buscar me encontraréis exactamente, porque saldrá a vuestro encuentro lo que hoy también por vuestro bien os vine a dar. Y entonces, ¡con qué sed lo absorberéis! Entonces, ¡cómo lo habréis de agradecer! Ya véis que nada, absolutamente nada, se puede perder. Pues bien, Cenáculo incomparable, te debo decir también para tí los tiempos se acercan, también para tí lo de playa de contención. Muchos sois que me habéis un algo podido entender, aunque sois más los que no habéis podido entenderme en tal sentido. También para tí, Cenáculo, se acercan cambios de continuo, y en esta playa, Cenáculo querido, no puedes ignorar cómo van y vienen las olas, cómo llegan las unas, cómo las otras se van, y tú, Cenáculo arenáico simbólico, debes recibir con el mismo amor a todas las olas, lo mismo a las que llegan que a las que luego se van; lo mismo a las que vienen en vuelo arabesco de mariposa, para curiosear, que a las que vienen porque el alma conduce a su forma a quien a esta cátedra-Cenáculo estudiar. Dejad aquí, como es debido, en libertad de que escuchen, de que estudien, de que critiquen, de que nieguen, de que acepten, de que formen convicción, de que practiquen luego un poco, para luego deshacer lo andado y negar lo que aceptaron. Ya sé que hay muchas que sabréis que no hace falta que haga pronunciar sobre este punto ni una palabra más. Sólo si diré: en distintas ocasiones que me llamásteis y que a través de este cuerpo por parlante o escribiente, que decís, manifesté, hube de vaticinar por vuestro bien. Y ahora yo os pregunto a todos, ¿alguno de mis vaticinios quedó sin cumplir? Son varias veces las sesiones que os digo que algunas que me escucháis con cuerpo de carne en tal sesión ya no me escucharéis en la próxima sesión en que pueda manifestarme yo, si me llamáis, no porque hayáis desencarnado, sí porque el oleaje os habrá llevado a alguna playa, y no precisamente para vosotros de salvación. Pues bien: estudiad también en tal cartel, porque hoy, os lo vuelvo a afirmar por vuestro bien, sois jardín que tenéis aromas para que muchos vengan y vienen a absorberlas; tiene ese jardín un jardinero que para vosotros hoy no lo habéis de encontrar por la tierra mejor. Sin embargo, ¡qué poco un algo sabéis amar al jardinero que os cuida con tanto amor! Sin embargo, ¡con qué facilidad, cuando sopla el viento insano en vosotros, sabéis ensañaros en todo aquello que aceptáis entonces por muy certero de que practica mal.

Daos cuenta, os dice pues mi Amor, que sois almas conscientes y sobre todo almas viejas, muy viejas en el vivir terráqueo, y además responsables ante Dios. Pensad que estáis ya esta vez en un Cenáculo como no lo habéis de encontrar en esta tierra mejor, que es donde podéis estudiar y trabajar; si queréis cumplir vuestra promesa hecha al Padre antes de encarnar, y que al dejaros arrancar de este taller es lo mismo que perder el viaje y sumiros en el gran dolor para después.

Deteneros a estudiar; buscad bien vuestra lección y en este silencio que hago pronunciar hay todo un mundo de estudio para esta reunión. Vuestra lección está en todas las sesiones del Cenáculo; son más las veces que se da vuestra lección y no la sabéis ni escuchar. ¿Si no la sabéis escuchar, como la váis a estudiar ni a practicar después? En cambio, ¡con qué facilidad aceptáis que aquello que os digo que era vuestra lección va para fulano o para menguana, vuestra hermana a la que achacáis aquella imperfección! Bien está que pongáis en vuestros muros citas de un pequeño instructor que en la tierra fué, pero estaría mejor que las practicáseis ya en verdad, las esencias contenidas en tales leyendas que adornan por lo que significan, vuestro local. Sin embargo, ¿qué predomina en vosotras, almas muy amadas, qué estáis haciendo muchas hace rato? Mandarme vibras tras vibras petitorias de lo que creéis cada una de vosotras más y mejor necesidad. Os vais a llevar un desengaño, porque no voy a ocuparme más que de una, o, mejor dicho, de dos, de dos que animan carne, claro está, porque a

BUSCO A DIOS - G. O.

Buscar a Dios es más que creer en él, porque es unir la humildad de ignorarlo al ansia de conocerlo.

Es la ilusión fervorosa en maridaje con la razón inquisitiva.

Buscar a Dios es agrandar su idea, dar por mezquino lo que se conoce en espera de una revelación más alta. Es inquietud que devora y curiosidad que espolea.

Buscar a Dios es sentir el hálito del infinito, temblar ante el misterio, cernerse sobre las miserias del mundo, vivir en la desesperanza y en el amor; es tener alerta el alma y despiertas las más sublimes pasiones.

Contaderos son los que le buscan, infinitos los que le han hallado, o que dicen haberle hallado. El que lo busca sufre, pero piensa, investiga, escruta; siente una religiosidad más íntima, profunda, humilde, verdadera.

Si todos los pueblos creen en Dios, entonces la Humanidad lo empequeñece y baldona. Si tan manifiestas son las señales de su existencia, ¿por qué es tan ruin, depravado, bárbaro el mundo?

Creer en Dios es un sentimiento, pero más que un sentimiento es una moral; es una fe, pero más que fé, y sobre ella está el concepto, o la idea de la vida, de la sociología, de la estética, de la economía. Buscar a Dios es crearlo en la historia y en la vida, es desesperarse por no encontrar la verdad, el bien y la justicia; es hacer un mundo al par que a Dios. Lo buscan el místico, el sabio y el héroe. Entre los imbéciles, los tontos y los canallas, no hay ni uno que lo busque de verdad, que sienta ansia infinita por saber de él, por quererle; pero sí es verdad que hay muchos, infinitos, tontos, imbéciles y canallas que lo han encontrado.

A. R. S.

---

muchas me he referido ya y a todas vosotras me he referido también, pero en particular solamente a dos. Aguardad. Es necesario. Permitid a la materia de que me sirvo un respiro.

(*Continuará.*)

Dictámenes medianímicos escribientes obtenidos al empezar los trabajos el "Grupito de la Paz"

Escribe alma aspirante a ser más buena. Y báñate junto con estas tus almas con carne que te rodean y las que te rodean sin ella, de aquella satisfacción que produce siempre el haber un algo cumplido con el primordial deber.

Pedir poner paz por doquier, es noble aspiración siempre muy reforzadora. Rogar por tus almas alejadas transitoriamente, te enaltece ante Dios. Pues bien, por el fruto los conoceréis, por esto te conocemos y os conocemos, viendo satisfechos vuestros sentimientos, aspiraciones, propósitos y prácticas encaminadas al bien.

Paz, palabra mágica hoy, no obstante su vulgaridad aplastante que a fuerza de pronunciarse y esgrimirse, ya se cuentan por millones los que para nada creen en la eficiencia que pueda llegar a tener en una cárnica realidad. Ante tal triste balumba pensante, las voluntades cual vosotras destacáis entre todos con brillo inusitado y verdadero.

Seguid, seguid en vuestros sanos propósitos y prácticas y hacéos siempre superiores a todo cuanto lleguéis a comprender se quiera interponer entre vosotros y la Paz que aspiráis implantar.

* * *

Claro vemos tu físico estado, pero, no será óbice, si de la voluntad bien te sirves, para que de tu forma hoy podamos bien servirnos. Tu cuerpo necesita, entre otras cosas, más descanso que no le sueles dar; padece el desequilibrio de no recuperar a diario las energías consumidas, y a este estado deberáis añadir hoy la depresión que sufre por la carencia de absorción solar, y el tener que resistir la penetración de un descenso de temperatura en lo frío, y de una elevación en la humedad, cosas ambas contrarias a lo que él en su estado le puede beneficiar.

Anímate, sin embargo, y disponte a cumplir como acostumbras con buena voluntad, a favor de los demás.

Uníos, pues, serenamente, y sea Dios nuestra estrella polar para un sano elaborar.

EL ORO

¡Cuánto valor da el hombre a lo que tan sólo es transitorio! El oro, sí, el oro, fuente de egoísmos y de vicios, fuente de amargura, ¡oh! El oro su ídolo, el oro, su dios, ¿qué le importa al mortal la pureza, la virtud y el amor puro? Nada, prefiere el oro para dominar, para devorar lo que con su sed quiera abarcar. El oro es, pues, hermanos, la palanca que conduce a la vida muerta, a la vida pasional; quien lo posee se cree grande y poderoso, aunque su ser esté corrompido por el vicio; el hombre de la tierra, nuestros hermanos, no ven nada más meritorio que lo que es tan sólo puramente material, no acepta nada más que lo que es tan sólo el que conduce a la amargura.

¿Quién es, lector que buscas afanoso la verdad, quién es, digo, el que no ha visto cambios? Así, que de posición humilde, que de posición que tenían que buscar el mendrugo con el sudor de la frente, y después, sea por el conducto que sea, lo que fué humilde posición pasa a ser esplendidez y grandeza material, y para cuantas en esta esplendidez y grandeza empieza la amargura; sí, la amargura, pues hemos de pensar que lo que lleva la paz y la armonía no es el oro, mas sí el amor y el trabajo.

¡Cuántos son los que anhelan ser ricos! ¡Cuántos son los que anhelan la grandeza y cuánto y cuánto ignoran la ebullición pasional que en tal posición sumerge! Se adora lo banal, se adora la envoltura, se adora lo que es tan sólo hipocresía; sí, hermanos, no busquemos la verdad en el oro, no, el oro no lleva más que a la desunión, al egoísmo, sí, y el egoísmo lleva a la guerra, y la guerra a la destrucción, lágrimas, dolores de muchos, pero sí a unos pocos, les lleva a torrentes el oro que, gracias a nuestra ignorancia, sirve para su engrandecimiento. Pues no busquemos lo supérfluo, ¿somos inteligencia o no?, pues sirvámonos de ella; ¿somos voluntad o no?, pues impongámonos ante tales ruines prácticas, que tanto aún por desgracia nuestra, quien más quien menos, nos dominan, y busquemos, sí, la armonía, la paz y el bienestar por el hermoso oro del amor, oro que no envilece los sentimientos, mas sí, oro esencial que crea y une en lazos eternos del puro y verdadero progreso.

Lector, en vano buscarás verdad en el campo que quieras, ni en política ni en religión encontrarás lo que el oro del amor te brinda, mas sí te digo: ¿sabes qué es lo que hoy se entiende por política y religión, con todas sus ramificaciones y modalidades? Pues es sólo fuente de egoísmos, de desamor, de no unión, la hipocresía, arreglándolo todo, pero todos queriendo, sí, la mejor posición, y en tal buscar, encontrarás la excepción, que al hallarla podrás apreciar, mi pobre razón.

Hoy, el hombre y la mujer, nuestros hermanos, viven de cara a lo material, a pesar de creerse instruídos, y en condiciones para la vida afrontar, pero no es así, pues no hace falta tener tan sólo instrucción para poder llegar al bien vivir; lo que hace falta es que si esta instrucción, bien estudiada, no quiere decir destrucción, y si esto fuera sería mejor conocer menos, pero un algo más saber practicar. Yo creo, que si lo que hoy los individuos saben lo hubiesen dirigido por su voluntad al verdadero punto de mira que es el amor, hoy estaríamos en un grado que no harían falta ni las reuniones de Ginebra ni las políticas de colorido, ni las religiones al uso, pues ya el hombre comprendería que no existe nada más que un problema y es el de saber adentrarse en el cauce de la vida *Natural* y *Espiritual* para llegar por medio del precioso oro amor a aquella paz tan buscada de palabra, y aquella fraternidad que, cuando sea, el hombre y la mujer vivirán concientes la vida y sabrá de dónde viene, a dónde está y a dónde debe llegar.

Pues, lector hermano, seas tú también un aman-



—Ya sé por qué no pican; como llueve, se han ido debajo del puente a guarecerse.. *(De «Everybody's», Londres)*

te más de la verdad, y situémonos ya un algo superiores a estos groseros egoismos, dejemos ya la codicia del oro; y con el corazón latiendo hacia el punto cardinal, podamos formar, sí, la nueva generación de hombres concientes y de espíritus libres de pasiones, dirigiendo todos los actos de la vida al respeto entre sí y al amor entre todos; así laborando no haremos más que situarnos en condiciones para mejor comprender a la verdad y mejor percibir de ella y en consecuencia acercarnos a la gran dinamo generadora y creadora de toda la vida.

Pues, ¡adelante siempre!, que yo, a pesar de ser un pobre sér que necesita la carne para progresar, no por esto en lo que el alma siente dejaré de sembrar; pues, lector, recoge mi semilla que te dice que la vida verdadera nos aguarda, que la felicidad nos espera, que la bienaventuranza será, no aquí, sino en la verdadera Vida; allá, en el gran concierto de la Creación, pero, no llegaremos sin antes trabajar, sin antes implantar y dejarnos clavar en la cruz, por aquellos que por el egoísmo y la codicia del oro viven, pues no haremos más que seguir con la práctica a la lumbrera del que después de haber sido crucificado, aún perdonó y al Padre rogó. El es, y será, nuestra guía, pero su guía lo será no en la adoración de un viacrucis, mas sí en la práctica de su apostolado dirigido por amor, al Creador.

SIRIO



—Cuando no estoy bien voy al médico, porque los médicos también tienen que vivir; compro la medicina en la farmacia, porque también los farmacéuticos tienen que vivir, y luego la tiro.

—¿Por qué?

—Porque también yo tengo que vivir.

(De «Merry Mag», de Londres)

LA NOSTRA FITA

¿Qui sou? ¿Què penseu? ¿Què feu? ¿Quines són les vostres solucions als problemes complicadíssims dels homes? ¿Quina és, en fi, la vostra etiqueta que permeti una catalogació definitiva? Aquestes i moltes més preguntes per l'estil són les que estem ja avesats a escoltar dels aimats de les definicions concretes i dels éssers fitxables.

La resposta és senzilla, però: Som un estol de joves que volem viure la vida, realitzant-nos nosaltres mateixos fins on sigui possible. Bentost ens hem adonat de la falsedat de la societat a la qual pertanyem i de l'existència artificiosa que duen la majoria dels humans.

La civilització d'avui és daurat-llampant, soroll de buit, engany, en fi, que captiva els homes amb sensacions superficials per a portar-los cap a la sofrença, encarregada de fer-nos obrir un xic els ulls i d'esvair les illusions quimèriques.

Llegiu la premsa: tot són desavinences, crims, robatoris, guerres, revolucions sagnants, feixismes i hitlerismes bàrbars; en va cercareu l'escrit aconhortador que ens reconciliï amb l'existència; inútilment demanareu als diaris — gairebé tots comerç i lucre i mentida interessada — una orientació noble, una ensenyança humanitària. Us revelen tan sols com la bèstia fera domina tanmateix a despit de la cultura (?) de què ens vanagloriem.

El que sarcàsticament hem d'anomenar realitat: aquesta lluita constant i destructora, aquesta pressa per no arribar enlloc; ens diu justament que l'edat de pedra no ha finit i que el nostre somni és impossible avui.

Conscients, però, de la unitat de la gran família humana, hem de treballar sense descans per tal que el progrés moral avanci, i que l'home, vencent l'egoisme ancestral, actualitzi les seves facultats més nobles.

Individualment, podem fer molt en aquest sentit i és justament el nostre propòsit assolir una vida original, manifestar-nos tal com ens ho indica la consciència, fugint de tota hipocresia, apropant-nos a la natura i no tement que en nosaltres prevaleixin sempre els bons sentiments.

Emplenar l'existència d'amor, de joia, de llum, d'art, optimisme per contrarrestar les forces negres: heus ací la nostra fita.

Ésser lliures de pensament i d'actes, ésser

Diálogo escrito y recitado, respectivamente, por los hermanos del Cenáculo S. B., F. M. y M. P. en una de las veladas recreativas fraternales que viene celebrando nuestro Cenáculo los jueves por la noche

Aurora, Hermana F.
Sigfrido, Hermano P.

Este diálogo representa dos amigos que desde hace varios meses no se han visto; la primera vez de conocerse, fué en Bellas Artes, en el festival dedicado a Wágner, saliendo del público en dirección al Cenáculo, cuando quedan, al verse, sorprendidos, y dice así Sigfrido:

Empieza

Sigfrido.—¡Caramba! ¡Cuánto gusto y a la vez, qué casualidad de encontrarnos!

Aurora.—Igual digo, la segunda vez de vernos, y qué dos saltos tan considerables.

Sigfrido.—Tiene razón, Aurora: la primera vez en un concierto y la segunda..., aún no lo sé.

Aurora.—Y yo tampoco.

Sigfrido.—Pero nos encontramos. ¿Se acuerda de aquella hermosa mañana de otoño, cuando las flores aun guardan sus encendidos colores? ¿Se acuerda cuando por primera vez nos encontramos en aquel palacio del arte?

Aurora.—¡Cuántas veces lo he recordado y me he preguntado: ¿qué se habrá hecho de aquel joven?

Sigfrido.—¡Ah! ¿Es que no me había olvidado?

Aurora.—Cómo le había de olvidar, si su nombre quedó en mí grabado; Sigfrido, aquel personaje de fama mundial, el inmortal Sigfrido, ¡no me he de recordar!

Sigfrido.—Pero es que olvida que yo no soy aquél, a ver si me habrá tomado por el valiente Sigfrido, de los Nibelungos, y referente a los Wagnerianos. ¿Qué le pareció el festival?

Aurora.—Hermoso, por demás.

Sigfrido.—¿No tuvo ningún punto en usted sobresaliente de todos en general?

Aurora.—Ahora me pone en un apretón, sí, todo me gustó; si no encontré nada que pudiera decir ¡qué lata!, pero, esto a mí, ¿y usted?

Sigfrido.—A mí me gustó, pero no todo.

Aurora.—¿Es que encuentra un pero?

Sigfrido.—Lo encuentro, ¿quiere que lo diga?

Aurora.—¡Cómo no! A ver si lo hace ver.

Sigfrido.—Pues ahí va. ¿Usted encontró bien que en un palacio del arte, en un concierto de armonía encontró justo y natural que en vez de haber una atmósfera pura, por puros que pudieran ser los acordes armónicos, hubiera una niebla infecta, capaz de desequilibrar al que quisiera absorber la armonía musical? ¿No vió usted a estos hombres que gastan etiqueta, que se creen distinguidos, no los vió con la colilla en la boca, que parecían, sí, jueces de lo que se hacía, sin comprender nada, aunque su semblante lo parecía? ¿Usted lo encuentra adecuado, esto? ¿No es esto un pero para tenerlo que exponer?

Aurora.—Tiene razón, pero, esto no lo va usted a evitar, porque el hombre sin fumar se cree no poder estar, ni conciliar su imaginación.

Sigfrido.—Usted dice una cosa que no la ha sabido estudiar, usted cree que el fumar aclara la imaginación, yo le digo: que quien fuma en un sitio de armonía, empieza por no saber lo que va a escuchar, pues en vez de recogerse y buscar la naturalidad, hace que lo armónico se convierta...

Aurora.—No continúe, que la razón no le debo

---

francs, no condicionar la vida en nosaltres, sinó deixar que es manifesti cada vegada més exhuberant. Heus así el nostre ideal, que no admet etiqueta, perquè és vibració constant, és progrés infinit, vida de l'univers que en l'espai infinit segueix a velocitats inconcebibles la seva marxa vers el desconegut.

C. L.

(Del «Butlletí de l'Associació d'Idealistes Pràctics.)

quitar, quien en un sitio fuma y quiere armonizar no hace más que ser iluso y pretencioso, ¿Qué tendrá de buscar en armonía quien empieza por viciar la atmósfera que tendrá que transportar las notas de una sinfonía?

Sigfrido.—¡Lo ve, mujer, como hay algo para detestar en lo primero que nos asomamos a contar!

Aurora.—Lo primero, pero, ¿y lo segundo? ¿Por qué está usted aquí? ¿Qué ráfaga le habrá traído?

Sigfrido.—La casualidad aquí me ha conducido.

Aurora.—Me parece que me engaña; esto de casualidad para mí es cosa extraña, ¿no fué algo que le dijo: ve allá?

Sigfrido.—¡Es que adivina las cosas!; pues lo va a saber: estaba con unos amigos que, como yo, hacemos la vida vegetal.

Aurora.—¿Usted come hierbas?

Sigfrido.—¡Esto le extraña, si que está atrasada! Pero sigo, oí que decían, mostrando una revista, que MACROCOSMO decía: decían que aquello era una cosa aburrida, espiritistas, los muertos, con Naturista los vivos, qué sé yo lo que dijeron, hablaron lo peor, y no me quedó más remedio que al primer quiosco que encontrase, comprarlo, miré sus hojas, lo que decían y tuve curiosidad, quise saber qué hacían, si creer lo que decían mis amigos, o creer lo que decía MACROCOSMO; me enteré que hacían unas veladas y, mire, aquí he venido, ¿y usted, Aurora, hace tiempo que lo conoce esto?

Aurora.—Tanto como usted, y por razones parecidas, estaba en mi habitual centro espiritista, cuando ha entrado una hermana que decimos, que traía MACROCOSMO y que enseñaba una foto desnudista, ¿usted sabe lo qué dijo? A su alrededor se formó un corro, dijeron barbaridades, y con la cabeza llena de malas verdades me quise enterar, para ver que resultaba de esta manera de hablar, y aquí he venido.

Sigfrido.—¿Así usted no sabe nada, no tiene ningún concepto de esta amalgama?

Aurora.—Sí, yo creo que una cosa es salud, y la otra es desnudar, usted cree ¿el rubor que me haría estar desnuda ante la gente, como ellos están? Yo creo que los espíritus no nos vendrían a inspirar, nos creerían unos sinvergüenzas y nos dejarían sin esperar.

Sigfrido.—¿Usted cree en los espíritus? Yo creo que es una estupidez, que me digan que el comer carne, envenena, es muy fácil de creer, pero que me digan que a los muertos se les puede hablar, y ellos contestar, si no se me ilumina yo creo que es perder el tiempo en tal creencia.

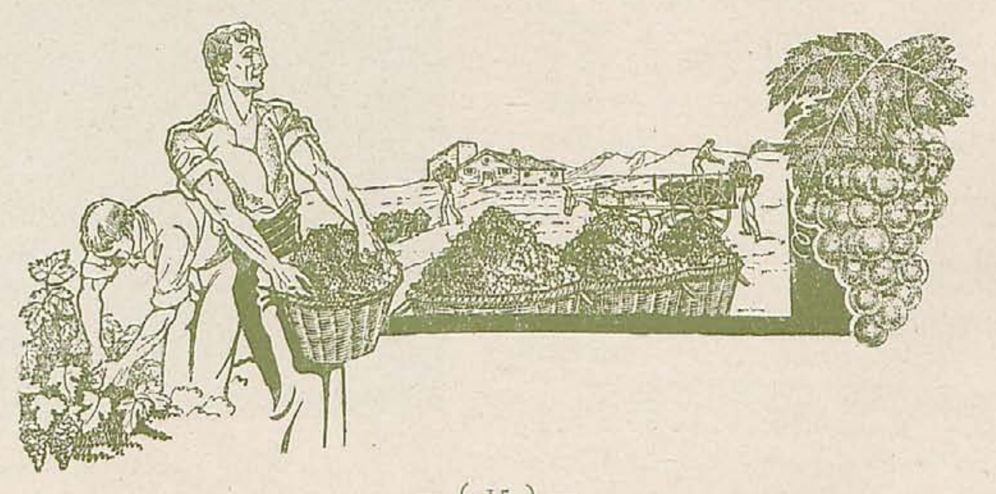
Aurora.—Bueno, no tenemos que hablar de lo que aún no sabemos, mañana habrá sesión, si la quiere aprovechar, venga, que yo no habré de faltar a ver cómo aprecia y cómo atamos esto.

Sigfrido.—Pues en ella a estudiar: y el sábado siguiente ya vendremos a discutir lo que hayamos podido aprender.

Aurora.—Yo me voy a sentar, a ver qué van a hacer, que desde este momento ya veo no sé qué, pero que no es lo que dijeron.

Sigfrido.—También yo así lo encuentro, pues estudiemos hasta la nueva charla. Salud, Aurora.

Aurora.—Hasta mañana.



¡ADELANTE!

Escrito anímico por la hermana A.

A vosotros me dirijo, hermanos todos, como otras veces; mas en mis frases no encontraréis la idealidad y poesía de siempre, no; hoy me impele hablaros algo más real y positivo.

Quisiera alentaros con mis palabras, para que prosiguiérais serenos y valerosos, el camino del bien que muchos de vosotros habéis emprendido. Sendero hermoso el del deber y la perfección, camino angosto y difícil al principio pero a medida que el ser avanza en él, se vuelve más llano y anchuroso y nos conduce a la libertad y a la verdadera vida; porque ahora no vivís, mejor dicho no vivimos, puesto que yo me hallo como vosotros prisionera de la materia y arrastrando el pesado lastre de mis imperfecciones. La vida, la verdadera, es algo más bello y sublime, que no sabemos todavía bien comprender, y sólo la presentimos y vislumbramos como un sueño utópico, por ser demasiado hermoso. Pues bien:

¿Queréis ser libres y tender el vuelo a otras regiones?

¿Anheláis ser buenos para amar y ayudar a la humanidad en su progreso?

No desmayéis: Trabajad y estudiad; seguid siempre avanzando sin detener vuestra marcha. Trabajad, sí; no creáis que con sólo recrear vuestros oídos escuchando ya es suficiente, no, no; es necesario que aportéis vuestro esfuerzo, que luchéis y demostréis con hechos y no con palabras la doctrina que sustentáis. Estudiad, estudiad, ensanchad el horizonte de vuestros conocimientos, tended el vuelo de la inteligencia, para saber y aquilatar todos aquellos conocimientos de las fuerzas ocultas que nos rodean y que en vuestra mano está el hacerlas vuestras, para poderlas ejercer para el bien y progreso de vosotros y de la humanidad; porque no ignoráis muchos de vosotros, que, un pensamiento, una oración o vibración fuertemente emitida, para el bien de aquél o aquéllos a quien va dirigida, produce más fruto la mayoría de las veces que el óbolo material o las palabras, porque no siempre os pueden comprender.

Bien está anteponer siempre el amor a la ciencia; mas es necesario adquirir el conocimiento de cómo y de qué manera se debe ser bueno, para así lanzaros a una sana práctica de ejercer vuestras fuerzas mentales y morales, para el bien y provecho del prójimo.

Mas para así obrar y ser humildes trabajadores en la obra del gran Mártir, es preciso que empecéis por vosotros mismos a puliros, dominaros, venceros las leyes de imperfecciones aún no muertas; demoler, dando golpe tras golpe, con la piqueta del bien, el edificio en vuestro error e ignorancia en los siglos pasados, y en su lugar, erigir la estatua de la verdad, la belleza y la bondad, perfeccionándola y hermoseándola más y más, con el cincel de la inteligencia, el sentimiento y la voluntad.

No temáis a la lucha; luchad, que sin lucha no hay progreso. No temáis las persecuciones que la ignorancia os hará objeto, seguid decididos y valerosos el camino emprendido, sembrad la semilla, que más tarde, los que hoy os maltratan y persiguen, comprenderán su error y entonces fructificará creciendo lozana y fragante la semilla del bien por vosotros esparcida y recogeréis así, alegres y gozosos, el fruto y el premio de vuestra labor.

Todos podéis ser trabajadores si queréis, en todos está latente esa chispa divina, que en el mañana con vuestro esfuerzo se ha de convertir en foco esplendoroso, cuyos rayos envolverán e iluminarán aquellas almas que no hayan todavía alcanzado tal grado en su progreso.

Dispensadme, si molesté vuestra atención con mis palabras; sé que nada nuevo os dije, ni os puedo decir, que no hayan dicho más bien y mejor seres más elevados que yo, sólo que he sentido la necesidad de unir mi voz a las suyas y deciros:

¡Adelante, siempre adelante! No volváis jamás la vista atrás, mirad siempre hacia oriente, por donde ha de aparecer la aurora de redención, de paz y de amor, para todos vosotros y para toda la humanidad.

Y ahora, como final, sólo me resta repetir:

Trabajad, luchad, luchemos todos, unamos nuestros esfuerzos en uno solo, para levantar el estandarte de la Verdad, la Belleza y la Bondad, trinidad sublime que ondea en la bandera que enarbola el carro triunfal del progreso.

HADA-LUZ

Noviembre, 27-1930.

Excursión al Castillo de Arampuñá y ermita de Brugues, en 8 de septiembre de 1930

¡Atención! Aspirantes a naturistas, incluso los que ya naturistas se figuren ser. Jamás introducid en vuestro cuerpo, substancias que no sean naturales de verdad. Apartaros de todo pretendido médico o instructor naturista que con el pretexto de curaros os recete o aconseje el consumo de "productos naturistas", que se expenden en las llamadas "casas de regimenes curativos naturistas" y demás explotadores y criminales embustes, hoy tan en uso.—MACROCOSMO.



Solamente son productos naturales los que brinda al terrenal la Naturaleza, lo mismo para alimentar que para curar. Los fabricados por el hombre en sus laboratorios aunque se escondan bajo títulos de relumbrón naturistas, son y serán mientras existan, el áspid venenoso que atento sólo a su lucro inconfesable, no vacila en, a sus posibles víctimas emponzoñar. MACROCOSMO.



Todo médico o instructor naturista que lo sea en verdad, jamás se prestará a recetar ni aconsejar el consumo de los llamados "específicos naturistas", se limitará siempre en dietética, a aconsejar el comer alimentos sencillos y de origen y estado absolutamente natural. También se sabrá abstener de colaborar en las mal llamadas revistas naturistas que publican anuncios de venta de tales perjudicales "específicos", y no habrá "razón" ni "argumento" que esgriman los editores de tales libelos que les puedan convencer, para seguir colaborando en las columnas de tales publicaciones.

Por el fruto los conocéis, dijo Jesús, pues los que prosigan su colaboración, más claro ni el agua.

MACROCOSMO

ANIVERSARIO DE 1929

A tu llamada contesto
mi muy noble campeón,
vaciando el contenido
de mi pobre corazón.

¡Un año más de dolores!
¡un año más de sufrir!
¡un año más de rigores
para así bien combatir!

En este año transcurrido
no has parado de luchar,
para evitar que tu nave
te la hiciesen naufragar.

Muy dura ha sido la prueba,
el peligro grande fué,
pero ganastes la lucha
por tu calma, por tu constancia y tu fé.

Derrotado el enemigo,
vencido quedar no quiere,
y más lucha, y más conjura
y así que puede te hiere.

Vive, pues, alerta, bravo campeón,
estudia, observa y vigila,
ama mucho, y opón siempre tu razón
a la grande hipocresía.

De mi obra por la tierra
eres fiel continuador,
por esto mi voluntad te acompaña
y siempre te seguirá mi amor.

Jamás te desanimes
te dice mi experiencia
y a nadie que te ataque creas
que no sea la voz de tu conciencia.

Lejos, muy lejos podrás ir
esta vez si no te cansas,
mas procura bien vivir
y tu triunfo será grande.

Espera siempre al dolor
y cuando te dé el zarpazo
recógelo con amor,
y amante, ofrece tu brazo.

Cuanto más la sombra
te clave el aguijón,
más debes tú ser fuerte
y ofrecer tu corazón.

A toda insana censura
que te venga a acometer,
debes ofrecer dulzura,
tu amor, y buen proteger.

Si así en practicar eres constante
contigo será la paz;
mas debes siempre anhelante
laborar por los demás.

Y cuando dejes la tierra
cosecharás gran amor
y le pedirás al Padre
que te dé nueva labor.

Y así de etapa en etapa
ascenderás a la cumbre,
que siempre que lucha el alma
encuentra quien bien la alumbre.

Celebrad, pues hoy, fraternalmente,
vuestro sano aniversario,
y que en él sea cada mente
un sano y buen operario.

Y aquí emudece mi estro,
deseándoos con amor
que recibáis del Maestro
una abundante labor.
Y también con simpatía,
le dice a Dios mi plegaria,
por las almas de B...
te implora quien firma.

AMALIA.

25-7-29.

NUESTRO





NATURISMO

¿ERA JESÚS VEGETARIANO?

Repetidas veces se ha traído al tapete de la discusión el tema de si Jesús era o no vegetariano. Debido a las malas traducciones y peores interpretaciones de que ha sido objeto la Biblia, resulta que a todo tema es fácil hallarle su pro y su contra en dicho libro.

Sin embargo, una cosa sí está fuera de duda, y es que en todo el Evangelio no hay una sola cita en que aparezca Jesús alimentándose de otra cosa que no sea pan, o particularmente, granos de trigo. (S. Mat. 12, 1). Cierto que los apóstoles eran pescadores, pero se ve lo mucho que les combatía el Maestro ese oficio, pues cada vez que los sorprendía pescando, quitándoles las redes les recordaba que sólo los quería para pescadores de hombres. (San Mateo, 4, 19; San Marcos, 1, 17). El milagro de los peces no fué milagro sino de panes, pues aunque fueran peces los que le dieran para multiplicar, es lo cierto que según San Marcos (8, 6) fueron sólo panes los que multiplicó. Hay otra versión a eso de los peces, y es que en aquella época había una especie de panecillos que los judíos llamaban «peces», porque tenían la forma de un pez. Mas lo cierto es que, panecillos o no panecillos, lo que multiplicó Jesús fueron panes, valga la citada opinión de San Mateo.

Más importante que todo esto de los milagros es el argumento aquel tan manoseado por los enemigos del vegetarianismo, y en que aparece Jesús diciendo: «No lo que entra por vuestra boca, sino lo que sale de ella, es lo que contamina al hombre». (San Mateo, 15, 11 y San Marcos, 7, 2, 3). Mas esas palabras, tomando en cuenta las circunstancias en que fueron dichas, tienen un significado muy distinto: Veámoslo:

La ley de Moisés prohibía a los judíos comer sin antes lavarse las manos. Como es bien sabido, Moisés era un gran higienista, y fué una fortuna que diera importancia como rito religioso, a sus preceptos de higiene. Unos judíos que sorprendieron a otros correligionarios comiendo sin antes haber llenado tan importante requisito religioso, les increparon duramente, formándose entre ellos un escándalo de acusaciones y denuestos mutuos, tan grande, que hubo que acudir al Maestro para que éste fallara en el caso. El Maestro que los ve llegar en tal condición de excitación e insultándose mutuamente no pudo menos de exclamar: «No es lo que entra por vuestra boca, sino lo que está saliendo de ella, lo que contamina al hombre.» De esto, a querer decir que se puede comer todo lo que se quiera, hay gran diferencia, y cualquier vegetariano, por estricto que fuese, habría contestado de la misma manera en semejantes circunstancias. En Los Hechos, realmente se da permiso de comer todo lo que se quiera pero «con la excepción de todo lo que tuviese que ser sacrificado, de todo lo que tenga sangre, y de todo lo que haya sido estrangulado.» (Los Hechos, 20, 25). Mayor claridad no puede haber respecto a la prohibición de comer carne.



Los judíos tenían la costumbre de celebrar la

cena de Pascua comiéndose un cordero, lo que para ellos constituía ya un rito religioso. Jesús les dió una lección de frugalidad no poniendo en la mesa en tal ocasión, más que pan y vino, con lo que dejó destruído el rito de la carne.

Todavía de más importancia que lo expuesto, es la circunstancia de que Jesús pertenecía a la secta de los Esenios, que es el nombre que se daba en aquellos tiempos a los naturistas. Y finalmente, conceptuamos aún de mayor importancia, el hecho de que los más renombrados y primitivos santos de la iglesia cristiana, fueran estrictos vegetarianos. De ahí que también, aquellas sectas que conservan la tradición más estricta, como los Camaldulenses, los Cartujos, etc., fuesen vegetarianos. Todo esto no tendría explicación sin postular que Jesús era vegetariano. Porque sería absurdo suponer que los discípulos más inmediatos a Jesús, se hubiesen puesto de acuerdo para seguir un régimen alimenticio que no fuera el del Maestro. Tampoco es acertado suponer que los discípulos fuesen a superar al Maestro en sobriedad, esto es, en frugalidad, en naturismo.

Está generalmente admitido, por los historiadores, el hecho de que los cristianos primitivos fueron todos vegetarianos, comenzando por los apóstoles. En un momento de lucinación, San Pedro vió bajar del cielo una enorme bandeja conteniendo toda clase de animales, y oyó una voz que le dijo: «Levántate, Pedro; mata y come,» a lo que el apóstol respondió: «No, Señor, tu sabes que jamás como yo cosa inmunda.» (Los Hechos, 10-12). Este horror a la idea de comer carne la tenían no solamente los apóstoles, sino también todos los santos primitivos de la religión cristiana.

Clemente de Alejandría condena en casi todas sus obras la costumbre de comer mucho y de comer carne, y dice que «aquellos que comen más frugalmente, son más fuertes, más nobles y más sanos. Moisés decía que la carne, como alimento, era mala para el cuerpo, y según Jesús, no solamente es mala para el cuerpo sino también para el espíritu.» (Clemente Alejandrini Opera. Græce et latini coloniæ, Strom. VIII). Clemente es gran partidario del sistema pitagoreano y niega que la carne pueda ser buena como alimento. También condena la costumbre de comer pan blanco. Fijémosnos en que la ciencia médica moderna, es ahora, después de más de mil años de investigaciones, que está empezando a reconocer esa verdad expuesta por San Clemente. En fin, más vale tarde que nunca... Opina también Clemente, que los sacrificios de animales fueron inventados por los hombres como un pretexto para comer carne. (Pædagogos, II, I). Debemos reconocer que después de Jesús, fué Clemente el cristiano que más influyó para hacer que cesara la infame costumbre



Excursionistas del Cenáculo en la riera de Tiana

29 de junio de 1930

judía de sacrificar animales. Dice Clemente: «La salvaje y animal estirpe de gigantes que nacieron del matrimonio de los ángeles con mujeres humanas, no se conformaba con una alimentación limpia, sana, o sea de vegetales, sino que se hizo sanguinaria y comenzó a matar animales. De ahí que los hombres imitaran esta alimentación antinatural, y comenzaran también a comer carne. Mas aquellos que han preferido una vida futura, y que sólo consideran como suyo lo que no es terrenal, no se alimentan sino de pan, agua, y comidas frugales como olivas y repollo».

Clemente de Alejandría no solamente fué un estricto vegetariano, y gran admirador de Pitágoras, sino también el primero de los teólogos cristianos en combatir la costumbre de sacrificar animales, de los cuales fué un decidido defensor. (Pædagogos II). Solía decir: «Ya se destruirán expontáneamente las bestias que se alimentan de sangre: pero al hombre no le está permitido comer carne.» (Strom. VII). Fué de San Clemente, el famoso dicho aquel: «Muchos hombres viven para comer; mas el sabio come para vivir.»

Tertuliano fué otro vegetariano y defensor de los animales. Cuando los gentiles propalaban que los cristianos se alimentaban de niños que se comían crudos, Tertuliano les dió esta oportuna contestación: «Vosotros bien sabéis que nosotros, los cristianos, aborrecemos la sangre de animales. ¿Por qué venir ahora a acusarnos de antropófagos?» (Apol. cap. 9).

Orígenes fué sucesor de Clemente de Alejandría y como éste, también combatió la destrucción de animales y las guerras. (Lib. VIII, p. 247. E. Cantabr.)

Lactancio, como los otros teólogos citados, sostenía que ningún cristiano que lo fuera de veras, debería portar armas, y decía: «Cuando Dios prohibió matar... no hizo excepción para los animales ni para nadie, siendo, por lo tanto, un crimen matar, ya sea a un hombre o a un animal.» (Jean Barbeyrac. «Traité de la morale des Péres de l'Eglise.» Amsterdam, 1728, Chap. IX, p. 141).

Basilio, llamado «El Grande» fué otro gran defensor de la dieta pitagoreana, y sostenía con gran razón que «el olor de las comidas de carne es suficiente para oscurecer la luz del espíritu». Cree que no pueden llegar a ser virtuosas las personas que comen carne. (Dr. Edouard Raoux, «Les Péres de l'Eglise, et la Temperance vegetarienne»).

Juan Crisóstomo fué uno de los padres de la iglesia que más se distinguió como defensor del vegetarismo. Fué él, quien exclamó: «Nosotros imitamos a los lobos y a los tigres; o mejor dicho, somos peores que ellos, pues esos animales son por naturaleza carnívoros, en tanto que Dios nos ha dado a los hombres la facultad de la palabra y el sentido de justicia. Y, sin embargo, devoramos animales.» (Homil. 69. Sobre San Mateo, 1-14.)

San Gerónimo combatiendo al hereje Joviniano, quien sostenía que era lícito comer carne, le contesta así: «No nos está permitido (a los cristianos) ni circuncidarnos, ni abandonar la esposa, ni comer carne; pues ya bien claramente lo dijo el apóstol (Romanos, 14, 21): «Es mejor que no comiérais carne ni tomárais vino.» La costumbre de comer carne y de beber vino apareció después del diluvio.» (Adversus Jovinian, Lib. I, p. 30.)

San Agustín era gran admirador del vegetariano Porfirio, y como éste, también practicaba dicho régimen. Sostenía San Agustín, y fué ciertamente una observación muy honda del santo, que «es de la alimentación de carne, que dependen todos los demás vicios.» (De vera relig., II, 161, 168.)

San Francisco de Asís fué otro vegetariano cuya piedad hacia los animales es proverbial. Vegetarianos fueron también todas las congregaciones cristianas primitivas: franciscanos, dominicos, agustinos, y lo son aún los cartujos, los trapenses, los camaldulenses, etc.

Las obras de San Juan Crisóstomo abundan en demostraciones de que los cristianos primitivos eran todos vegetarianos. Este dato lo confirma una carta a Trajano en que Plinio le aseguraba que «todos los cristianos primitivos se abstenían de la carne». (Ep. lib. X, 96. Ed. Goshen.) Fué cuatro siglos después de Cristo que por primera vez se permitió comer carne a los sacerdotes cristianos. (Springer «Enkarpa», p. 21).

Jesús era vegetariano, por más que los tradicionalistas sostengan que de acuerdo con el rito judío, haya tenido que comer del cordero pascual. Porque, ¿cómo se explicaría de otro modo que en la cena no hubiese dado a sus discípulos más que *pan y vino*? ¿Por qué es que en su oración no pide

otro alimento que «el pan nuestro de cada día?» El profesor Delitsch, una gran autoridad bíblica, y de inapreciable valor por su incuestionable imparcialidad, declara que Jesús no se alimentaba sino de «pan y algunas veces de *opson.*» *Opson* es una palabra que algunos traducen por *pescado*, y de ahí que a Jesús lo presenten a orillas del Lago Tiberíades desayunándose con pan y pescado. Pero en esto hay un error de traducción, pues según otra autoridad, Springer («Enkarpa», p. 147), *Opson* era el nombre que los griegos daban a los alimentos con que acompañaba el pan en las meriendas, como aceitunas, higos, etc. Pero los antiguos atenienses empleaban ese término también para designar pescado.» (Springer, op. cit.)

A pesar de todos los argumentos en pro y en contra, un hecho está sobre todos los demás, y es que, como dijimos, sería absurdo suponer que los discípulos de Jesús se hubiesen puesto de acuerdo para seguir un régimen alimenticio que no fuese el de su Maestro. Tampoco sería acertado suponer que hubiesen superado al Maestro en frugalidad. Ellos bien sabían el alcance de su frase cuando él les ordenó:

Piedad quiero, y no sacrificio

Alguna causa muy poderosa ha debido haber para que, como lo refiere Plinio, todos los cristianos primitivos hubiesen sido vegetarianos Y esa causa no ha podido ser otra que un mandamiento expreso del Maestro; mandamiento que, inadvertidamente, o adrede, se ha debido perder.

C. B.

En ninguna cosa se ha de poner mayor cuidado que en no ir siguiendo, a modo de ovejas, a los que van delante, sin saberse donde se va.—SENECA.

El respeto y la veneración jamás deben imponerse, valiéndose del predominio. Con la fuerza sólo se consigue el respeto aparente y el odio del humilde. Con la afabilidad y el cariño se conseguirá la verdadera sumisión, nacida en el afecto real, y no la sumisión del esclavo, que es la que se obtiene con la tiranía.

Hemos recibido por correo una hoja impresa con el siguiente texto, que acompaña una foto del naturalista G.:

Parque Naturista de Cultura física de Campanar

Cauce del río, frente al matadero, pasado el puente Pechina

Bajo la dirección del competente práctico veterano M. F. de G. el naturista de Campanar, con veinticinco años de práctica, fundador de la agrupación naturista de Almirante Cadarso y gran propagandista del naturismo en los concursos de natación.

Hermoso huerto de frutales, lugar ideal, para reposo y confraternizar con los naturistas amantes del aire libre, huyendo de los locales reducidos y antihigiénicos, ya que nadie podrá refutarnos, que el día que la humanidad se alimente de vegetales y haga vida de campo en contacto con el sol, los médicos tendrán muy poca faena.

Pueden acudir niños y señoras, ya que se trata de un lugar serio, culto y moral, usando todos los socios el traje de baño en las reuniones de domingos y festivos. El sol, siendo fuente de luz y vida, ha de estar en contacto con la piel.

Tenemos, además de los baños de sol, duchas, gimnasia respiratoria, saltos, etc., radio y gramola; cursillos y charlas familiares todos los domingos, de cuatro a seis tarde, sobre naturismo, sociología, astronomía, anatomía, fisiología, etc., biblioteca y revistas naturistas. Diagnóstico (gratis) del iris a los socios en lugar de cobrar 50 pesetas, como hacen algunos médicos naturistas.

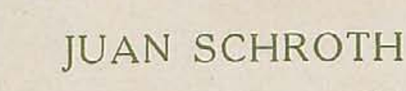
Suscríbase hoy mismo y lleve a sus amigos y familiares, si es que aprecia la salud, cultura e higiene.

Valencia 4 de marzo de 1934.

REGLAMENTO

Artículo 1.º La cuota será de dos pesetas al mes, y sólo podrán acompañar a los socios los menores de 15 años. —2.º Los domingos y días festivos (días de reunión) se usará el traje de baño en las cabinas de los baños de sol, pudiendo tomar éstos directamente los días laborables.—3.º Se respetarán los árboles y frutos del huerto, y la leña y alquiler de las paellas, será de cuenta de los socios.—4.º Los libros de la biblioteca no podrán salir del recinto, y los facilitará el Director.—5.º No se discutirá de política ni de religión, únicamente de naturismo.—6.º El Director no será responsable de los objetos extraviados, ni de las desgracias que se produzcan por imprudencia de los socios.—7.º Los socios disfrutarán (gratuitamente, de las duchas, gimnasia, baños de sol, lecciones de naturismo, y del diagnóstico del iris.—8.º Será este

LOS GRANDES NATURISTAS



JUAN SCHROTH

EL FUNDADOR DE LA DIETÉTICA

I

Descritas muy someramente, en números anteriores, la vida y la obra de Vicente Priessnitz, el verdadero fundador de la hidroterapia actual, queremos seguir la serie de biografías de los grandes hombres que nosotros, los naturistas, hemos tenido, con la figura interesante de Juan Schroth, el verdadero fundador de la dietética naturista actual.

Silesia, tierra de promisión naturista, había de dar a luz a los dos iniciadores de toda la colosal obra que hoy nosotros, con nuestro pequeño esfuezo, unido al de millones de defensores de nuestra causa, tratamos de mantener y ampliar.

Gräfenberg en un punto, Lindewiese en otro, a una hora distante, dan a Vicente Priessnitz y a Juan Schroth casi al mismo tiempo. 1799 y 1798 son dos años de regocijo para el naturismo.

Juan Schroth nació el 11 de febrero de 1798, en Lindewiese, pequeña aldea de la Silesia austríaca, que hoy pertenece a Checoeslovaquia. De humilde familia labradora, al igual de su gran vecino, pero con más constancia, cursó sus primeros pasos en la enseñanza en la escuela de párvulos de Freiwaldou.

Contaba apenas siete años, cuando murió su padre. Su madre casóse en segundas nupcias con el aldeano Ignacio Gröger, quien vió en el pequeño tanta actividad, aplicación y amor hacia él, que le cobró pronto un cariño tal, que, a pesar de tener hijos propios, dejó en herencia al buen muchacho todas sus tierras de labor, dedicando a otros quehaceres a sus descendientes.

De este modo el joven Schroth consagraba sus actividades al cultivo del campo, compartido con el oficio de carretero. El hecho de mantener trato frecuente con animales un aldeano, motiva de nuevo la creación de un sistema naturista de curar enfermedades. Ya vimos al describir la vida de Priessnitz en anteriores números de HELIOS (1), cómo a causa de una coz que éste recibió de su caballo se originó la sistematización de la hidroterapia y la divulgación de los modos naturales de vivir. Ahora vamos a ver cómo de otra coz de caballo se estropea la rodilla derecha de Schroth y se forma un modo de curar las enfermedades basándose en una especial dieta, que ha servido de origen, con las modificaciones pertinentes, a los modernos tratamientos dietético naturistas más en boga en los mejores sanatorios del mundo.

Con ocasión de su oficio recibió el biografiado que hoy nos ocupa una coz de su caballo, que vínole a recaer en la rodilla derecha, con tan desagradables resultados, que quedó ésta rígida, anquilosada, inmóvil, inflexible, incapaz para realizar la función que le estaba encomendada.

Mala situación era la de Schroth con su pierna rígida y su oficio de carretero. Al contrario de sus compañeros de trabajo, que van a pie próximos al caballo, cuando el carro sostiene la máxima carga para la cual ha sido construído, nuestro joven personaje iba sentado siempre sobre una de las lanzas del mismo, por más que el caballo resoplase ante el enorme esfuerzo que suponía el arrastre de todo un carro repleto de mercancías. ¿Quién no supondría, ante semejante espectáculo, que el insensible carretero poseía un corazón cruel? ¿Quién considerando superficialmente la escena, no sentiría deseos de reprochar acremente la malignidad de joven tan ajeno al sufrimiento animal? Y esto es lo que pasó.

Un día en que, como siempre, iba Schroth sen-

(1) Véase «Helios», número 198 (noviembre 1932).

---

parque, más lugar de reposo que de discusiones, y se respetará a las señoras como a hermanas en ideales.—9.º Todos los domingos habrá conferencias o charlas familiares y las excursiones se prepararán con una semana de anticipación.—10. Finalidad de este centro: Conseguir que la humanidad deje de sufrir y padecer, ya que para ser médico de sí mismo, más que curarse hay que aprender a prevenir las enfermedades.

tado en su carro, lleno de material, encontróse en el camino con un fraile peregrino, que, al verle de tal guisa, le reprochó su, al parecer, incalificable conducta. Excusóse el pobre carretero, asegurando que no era gusto de mortificar al animal, sino imposibilidad de ir andando, lo que le obligaba a fatigar todavía más, con su propio peso, al laborioso caballo. Con esta declaración, le ofreció el fraile curarse su rodilla si seguía sus consejos y se dejaba hacer determinada maniobra. Los consejos fueron lavarse la rodilla enferma, varias veces al día, con un paño mojado en agua fría, y la maniobra clavarle una maderita en la piel de la parte afecta. Aceptados una y otros por el paciente, sacóse el fraile de entre sus ropas un trocito puntiagudo de madera, que lo clavó en la rodilla de Schroth, lo retiró en seguida y escondiólo de nuevo en uno de sus bolsillos, después de haber visto cómo salían unas gotas de sangre.

El joven inválido, que tenía como deseo más vivo de su existencia verse libre del impedimento que no le dejaba andar junto a su caballo, llegó a casa con ánimo decidido de emprender el tratamiento que le había indicado el fraile peregrino. Su clara comprensión de hombre criado en el campo, que, como ya sabemos, tiene muchas más ocasiones que el de la ciudad de poner en ejercicio sus dotes de observación, le hizo pronto comprender que, si bien tal vez la maderita estuviese dotada de propiedades magnéticas, lo que realmente le iba a curar, si le curaba, era el agua fría.

Empezó a lavarse la rodilla ; pero como por sus ocupaciones no le era factible hacerlo varias veces al día, ideó llevar aplicado alrededor de toda la articulación un paño mojado en agua fría, cubierto con otro seco que ajustase el conjunto a la pierna, cambiándolo cada vez que se le secaba.

La acción favorable del agua fría fué mostrándose tan excelentemente, que pronto desaparecieron los dolores nocturnos que tanto le atormentaban. En vista de ello, ya no sólo la rodilla, sino también la pierna se envolvía con los paños mojado y seco, mientras había de permanecer en cama. Y así fué siguiendo entretanto los tejidos iban reblandeciéndose y adquiriendo flexibilidad, hasta el punto de dejar a la rodilla en condiciones completas de funcionamiento, con sus movimientos de flexión y de extensión y con la solidez suficiente para poder caminar durante largo tiempo, sin que por sus ejercicios y su aspecto de normalidad pudiese distinguirse de la rodilla sana, hasta tal extremo, que nadie hubiese podido decir cuál era la que había estado rígida. Este resultado fué conseguido aproximadamente a los tres meses de tratamiento. Quien había visto antes al joven carretero y lo veía ahora, quedaba asombrado de semejante diferencia. Los consejos del fraile peregrino habían surtido los más placenteros efectos.

H. G. P.

(*Continuará*) (Médico naturista.)



Tipos de Junon y Hercule

Hay revistas que se titulan naturistas, y se han creado con el único fin de propaganda de las casas llamadas de específicos naturistas. Por esto al hojearlas se les ve seguidamente el latón pues son un continuo anuncio de los antinaturistas productos que dichas casas expenden, haciendo buena a la farmacopea alópata en general.

Las firmas de los llamados médicos naturistas que en dichas revistas aparecen al pie de artículos más o menos naturistas, que de todo hay, pretenden ser el pabellón de garantía que encubra, ante los neófitos incautos, la averiada mercancía que se quiere expender. "Macrocosmo".

EL NICOTISMO DEGENERADOR

El camino de los fumadores es para el abismo

—Los físicos, los químicos, fisiológicos y anatómicos están de acuerdo en que los que fuman antes de la edad adulta, dan lugar a un desgaste inútil de energía nerviosa cerebral, acortando por esa causa la vida del hombre.

—El Dr. B. W. R. es de opinión que el vicio de fumar en la mocedad, atrofía los órganos mentales, interrumpe la circulación normal, estropea la sangre, altera la digestión e influye generalmente en el desenvolvimiento del cuerpo.

—Los muchachos — dice él — se condenan a ellos propios para toda su vida con el degenerador vicio de fumar y es una pena de la cual nunca más se pueden absolver.

—Entre las malas consecuencias del vicio de fumar en los muchachos, hay una gran flaqueza prematura de la vista y enfermedades del corazón.

—Puede decirse, que en general el tabaco es un dudoso placer, que damos en cambio de una gran parte de la vida.

—Conviene también advertir que los sabios están de acuerdo con esta opinión y son en la mayoría, grandes fumadores consumados, pero no todos ellos fuman desde su juventud.

—La naturaleza nos dió tres o cuatro necesidades; los tontos inventaron dos mil, y el más tonto de todos es el vicio de fumar. Si la felicidad consiste en reducir las necesidades puede sacarse la conclusión.

LOS QUE NO FUMAN DURANTE 25 AÑOS SERAN POSEEDORES DE UNA CANTIDAD QUE LOS FUMADORES NO TENDRAN

Considerando que un fumador gaste 15 pesetas por mes, en tabaco, al fin de 25 años su dispendio sería de 4.500 pesetas, y si fuese colocando ese dinero en un Banco con el interés del 5 por 100 al año, capitalizado de 6 en 6 meses, uniendo los intereses acumulados, lo que le proporcionaría la buena cantidad de 9.011.56 pesetas. Ahora bien, con este dinero podría mandar construir una casita, donde se abrigase, descansando durante el resto de su vida, al lado de su familia y educar sus hijos honestamente.

Los efectos físicos

Los efectos físicos producidos por el uso prolongado del tabaco son varios, pero solo haremos conocer las principales modificaciones que éste imprime.

—Los dientes se vuelven negros, el aliento toma un olor característico que es la causa de muchas enfermedades de la piel y de su cronicidad.

—Los fumadores de Rapé padecen de una irritación constante en las fosas nasales, teniendo más tarde una gran inflamación que puede muy bien ser la causa principal del Polipus de estos órganos de respiración.

—La mucosidad de la nariz cargada de tabaco, cae continuamente sobre el labio superior produciendo *Eritemas* y *Erosiones* de todas las calidades y particularmente en las personas poco aseadas. Frecuentemente el polvo es trasportado a la *Laringe*, de donde trae granulaciones *laringeas* y otras varias alteraciones.



Dr. N. - B.
De la Cruz Roja Argentina

El Rapé empieza por la disminución del olfato, pudiendo desaparecer por completo; el olfato es el sentido conservador de la *vida* de la *nutrición*, es, pues, el sentido del *apetito*, como también el sentido del *gusto*, el sentido del *paladar*; nada se confía al *estómago* sin sentir la olfatación, lo dijo el doctor Buffon y lo hizo decir también a Rousseau, que el olfato es el gusto y que la vista es el tacto.



—El previene y advierte adelantadamente las impresiones que debe recibir de las substancias alimenticias. El Rapé mantiene secreciones nasa-

les cuyo olor es desagradable, sin entender su hediondo y peor aspecto.

—Así, pues, bajo el punto de vista de la higiene, se debe conservar el sentido del olfato y la pureza en su acción fisiológica, no abusando de agentes irritantes directos. Esto se consigue no llenando las narices habitualmente con polvos estimulantes, acres y estupefacientes (1).

—Hay personas todavía que creen que, el uso del Rapé aclara y aviva la vista, creencia bien errónea ésta. Sus efectos son problemáticos como igualmente la derivación de que ese agente irritante produce en la nariz la coróidite crónica.

—Se observa todo lo contrario en las personas que hacen uso de él, la blefaritis crónica que impide principalmente la visión de la luz artificial.

Como sabemos, en las narices existe un canal nasal, por el cual corre un flúido que moja el ojo, que son las lágrimas continuas, pero invisibles y de manera insensible, así, pues, hay una comunicación entre la nariz y el fondo del saco nasal y de los párpados, por consiguiente puede decirse, pues ya lo tengo observado, que la irritación que produce el tabaco en polvo en la nariz se prolonga frecuentemente a los puntos lagrimales produciendo éste la blefaritis crónica, tan frecuente en las personas que contiṇúan usando Rapé.

Hay aquí, pues, hay una propiedad bien distinta, de la que se le quiere atribuir al Tabaco, que aviva y aclara la vista. ¡ Qué barbaridad !

—El movimiento reflejo y pasajero que ocasiona estornudos y la secreción de algunas lágrimas, produciendo sacudidas que despiertan el sistema nervioso, entorpecido momentáneamente en las personas no acostumbradas al uso del Rapé, pero en los viejos, cuya costumbre es antigua, sucede que la irritación nasal se va aumentando cada vez más y seguidamente pasa al Saco-Lagrimal y a los párpados.

—¿ Dónde está entonces la acción benéfica que quieren atribuir al uso del Polvo Santo? ¡ Acción sin duda alguna maligna, perversa, sorda, lenta, crónica!... Procurando en el Bolso de Guardar tabaco, el secreto de mejorar la vista.

(Continuará)

(1) Paul Jolly. «Le tabac et l'absinthe».

MARAVILLAS NATURALES



Río de Janeiro: Playa de Botafogo

GRIPPE

TRATAMIENTO Y PREVENCIÓN
según la Escuela Naturo Trofológica de Barcelona

No puede cometerse mayor error que el de sustituir por medios artificiales el proceso curativo natural.
Dr. E. M.

Con razón puede asegurarse que el cuidado por la salud del individuo y de la familia, es el primero y el más patriótico deber del ciudadano.
W. T.

GRIPE.—*Causas, síntomas, aspectos, complicaciones.* — Dolencia febril, infecciosa, epidémica, originada por el bacilo de Pfeiffer. Ataca a los individuos debilitados en sus defensas orgánicas, por transgresiones a las Leyes de Nutrición: bucal, nasal y cutánea. Se anuncia por agitación, escalofríos, coriza, dolores de cabeza y cuerpo, epistaxis, fiebre, mal aliento, insomnio, desarreglos gastro-intestinales, lengua saburrosa, náuseas, postración, tos, vértigo. Puede tomar forma: abdominal, cerebral, toráxica; asumir gravedad, posibles complicaciones: bronquitis, bronco-neumonia, encefalitis, enteritis, ietericia, meningitis, mielitis, parotiditis, etc., según sea el órgano más enflaquecido. Generalmente benigna, se consigue su curación en pocos días.

TERAPEUTICA: (*Cómo se cura*). — Seguidamente de presentarse los primeros síntomas.

1.° Reposar en cama, física y mentalmente.

2.° Abstenerse de todo alimento no indicado en estas reglas.

3.° Limpiar el intestino con: irrigaciones de agua templada citrinada (zumo de limón: 1 litro de agua); o cocción caliente de ciruelas secas, negras, buenas, (200 gramos: 2 litros de agua; hervir hasta reducir a la mitad y colar: a tazas con intervalos de 45 minutos).

4.° Tomar con frecuencia, en dosis moderadas: agua potable pura; agua citrinada; zumo de naranja; zumo de piña americana.

5.° Friccionar el cuerpo en el sentido de la circulación venosa, con zumo de limón, diariamente, hasta calentar y secar la piel. Abrigarse.

6.° Mantener el aposento ventilado, sin corrientes de aire. Respirar, de vez en cuando, profunda y lentemente por la nariz.

7.° Cumplir, *si la crisis fuera violenta, muy grave*, lo siguiente: Suspender el zumo de frutos. Ingerir Caldo Oxidante: (dos cucharadas de buen aceite, 500 gramos de cebollas, 300 de zanahorias, 300 de rábanos, con las hojas en buen estado, 300 de nabos tiernos, 50 gramos de ajos machacados, 200 de apio, 250 de hojas de nabo o espinacas, para 2 litros de agua — sin sal; hervir hasta reducir a la mitad; colar: una taza caliente cada hora, con el zumo de medio limón en el momento de beber). Tomar por la mañana y por la tarde, durante 20 minutos, un baño hidro-termo-sudorífico: Meterse en agua caliente, bien tapado con una manta hasta el cuello; a continuación una fricción general con un paño humedecido en agua fría y otra con zumo de limón. Acostarse bien abrigado.

8.° Beber, *en caso de tos rebelde*, caldo Desinflamante: (600 gramos de manzana — pero (1) — bravo-molfo u malapio — sin piel; 200 de cebollas peladas, para 2 litros de agua; hervir hasta reducir el líquido a la mitad; colar una taza caliente, de hora en hora, endulzada con miel.

9.° Aplicar, *en caso de fuertes perturbaciones intestinales*, compresas embebidas en cocción concentrada, caliente, de cebollas o acelgas.

10.° Favorecer la *convalescencia* por medio de rigurosos cuidados higiénicos y usar el siguiente régimen alimenticio: caldos espesos de hortalizas varias, pan tostado, ensaladas de lechuga, de berros (sin vinagre) y piñones o almendras: o fruta fresca, madura y jugosa (naranjas, manzanas, mandarinas, uvas), queso fresco o requesón, o *yoghurt*, o yemas de huevos frescos, y pan tostado.

PROFILAXIA: (Cómo se evita). — Adoptar alimentación vegetariana, compuesta con ordenada atención e individualizada. Baños de sol. Gimnasia muscular y respiratoria. Uso habitual de agua citrinada (limonadas, naranjadas). Ningún exceso. Morigeración mental y sexual.

Edición de la «Sociedad Naturista Portuguesa», para cultura de la Vida y de la Salud.

Calle Garret, 80, segundo. — Lisboa.

A. M. da F. (*Profotécnico*)
Presidente del Consejo Técnico de la S. N. P.

(Traducido de la revista portuguesa «O Vegetariano».)

(1) Variedad de manzanas que, por su forma, son también conocidas con el nombre de «pero».

Valor terapéutico del ajo

(Conclusión)

25. El mismo aceite puro en maceración con ajos se emplea eficazmente contra el estreñimiento.

26. El ajo tomado crudo bien picado con la ensalada, resulta un gran aperitivo y digestivo al mismo tiempo.

27. El zumo del ajo crudo, es especial para la curación externa de las llagas y úlceras, calmando al mismo tiempo el dolor de modo especial.

28. Es antiespasmódico, útil, por tanto, en toda clase de transtornos nerviosos.

29. Tiene, también, propiedades carminativas y ayuda a la expulsión de los gases intestinales.

30. El zumo de los ajos excita, de modo especial, el peristalismo intestinal, útil por tal concepto, para ias personas de digestión retardada, o estreñidas.

31. En toda clase de fiebres infecciosas, el ajo crudo en maceración con agua, presta los mayores servicios: mata los gérmenes patógenos de la fiebre, oxida los malos humores y facilita su expulsión, y en general, obra como un gran antiséptico.

32. Tomándolo de la misma forma anteriormente descripta, en las fiebres, tiene una marcada influencia hipotensora, normalizando las funciones del corazón, calmando la excitación nerviosa, y, como consecuencia, regularizando la circulación y la temperatura. Sin embargo, no conviene abusar del ajo, en estos como en ningún otro caso; pues siendo de un poder tan fuerte, puede violentar las naturalezas débiles y causar daño. Siempre que sea posible se debe tomar crudo, que es como tiene más influencia medicinal, bien aplastado y en maceración con agua o aceite, se toma el líquido, tirando las partes sólidas del ajo.

Valor terapéutico de los puerros

1.° Son fuertemente oxidantes.

2.° Son altamente alcalinizantes.

3.° Son eupépticos, por lo cual ayudan a las digestiones.

4.° Combaten la acidosis sanguínea.

5.° Se emplean contra toda clase de manifestaciones artríticas.

6.° Comidos con aceite, curan la ronquera.

7.° Aclaran la voz y la mantienen sonora.

8.° Son estimulantes.

9.° Bien asada la parte blanca del puerro, se emplea con suma eficacia para madurar toda clase de abscesos.

Valor terapéutico de los nabos

1.° Los nabos son altamente vitamínicos.

2.° Purifican la sangre.

3.° Son fuertemente oxidantes.

4.° Son tonificantes, comidos crudos.

5.° Son estimulantes.

6.° Son antiescrofulosos.

7.° Curan, de modo especial, el escorbuto y el beriberi.

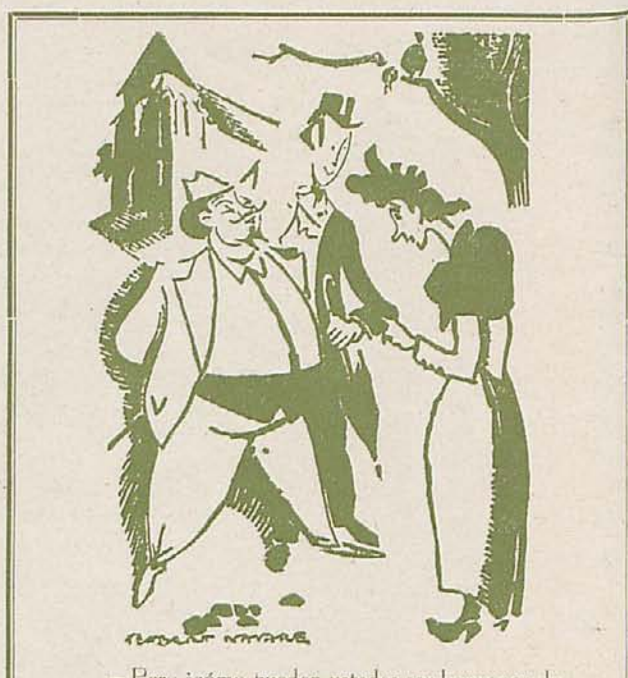
8.° En los transtornos inflamatorios del aparato digestivo, el caldo de nabos, obra de modo especial.

9.° Son diuréticos.

10. Disuelven y eliminan los cálculos, especialmente de la vajiga y riñones.

11. Combaten, eficazmente, el estado de clorosis.

12. En los casos de tos pertinente, tomando varias veces al día caldo de nabos cocidos, la calma eficazmente. Los nabos, cuando se comen crudos, se debe procurar que sean tiernos y buenos, de lo contrario son indigestos.



—Pero ¿cómo pueden ustedes ser hermanos de leche si uno vivió en Marsella y el otro en Burdeos?

—Sí, pero los dos tomamos leche condensada de la misma marca. *(De «Le Petit Journal», París)*

LOS MICROBIOS DE LA CARNE

Los microbios de la putrefacción debidos al uso de la carne, no sólo se producen dentro del intestino, sino que son también introducidos directamente del exterior con este alimento, a pesar del calor a que se le somete en las preparaciones culinarias.

El Dr. Kellogg ha probado fehacientemente lo que acabamos de aseverar. Por múltiples experiencias pudo comprobar la presencia de innumerables microbios de la putrefacción en los platos de comida confeccionados en uno de los mejores hoteles de Chicago, en perfecto estado de cocción. Nada decimos de las conservas, donde el número de microbios llega a ser fantástico.

El lector nos perdonará que entremos en tantos detalles al tratar de la alimentación. Mas, como ésta es la columna fundamental sobre la que está basada la vida, creemos que todo dato que nos dé alguna luz en este sentido es siempre útil y hay el deber de darlo a conocer al lector.

Es por esto que a las precedentes consideraciones, nos creemos obligados a dar algunos números que nos evitarán muchas caídas en el sendero de la salud.

Dijimos que el Dr. Kellogg había tomado muestras de uno de los mejores hoteles de Chicago, y agregaremos también, de las carnicerías más acreditadas de dicha ciudad.

He aquí el resultado de sus observaciones:

1.ª *Experiencia.* De varias muestras de carne compradas en el mercado del modo ordinario, por cada *gramo* pudo constatar la presencia de 70.000 microbios de la putrefacción, los que quedaron a 25.000 después de haberlos cocido y aumentaron a 90.000 después de haberlas asado.

2.ª *Experiencia.* Las muestras de pescado dieron un promedio de 870.000 y las sardinas en aceite, la miserable suma de 14 millones por gramo.

¡Cuántas pobres gentes, guiadas por su ignorancia, prefieren el pescado a las carnes y, más aún, a los vegetales, sin considerar que con él están preparando un feroz y sorprendente ataque, tanto al hígado como a los riñones, que son nuestros defensores de avanzada!

Por otra parte, también es de ver cuantos desgraciados excursionistas se proveen casi exclusivamente de uns cuantas cajas de esas conservas, las que, en lugar de alimentarlos, les restan fuerzas y les anulan los preciosos efectos de tan noble y vigorizante ejercicio!

¡Ignorancia, ignorancia! ¿Hasta dónde nos llevarás con tus engaños?

Pero sigamos con otras experiencias del mismo autor.

3.ª *Experiencia.* Las muestras de carne retiradas de las mesas de los más lujosos hoteles dieron los siguientes resultados por gramo:

Asado de lomo, 378.000.000. Filete de buey bien cocido, 25.200.000. Filete extra, 168.000.000.

¿Dónde queda el efecto destructor de la cocina? Para que tal sucediera sería necesario emplear el autoclave; pero entonces desaparecerían los elementos bióticos y los alimentos quedarían reducidos a substancias inertes, impropias para dar la vida, es decir, desaparecería su carácter de alimento. Y, por otra parte, ¿no es de compadecer a aquellos elegantes que se deleitan y se saborean con sus *suculentos* platos preferidos, sin considerar que no están haciendo otra cosa que absorber las enfermedades, que les han de amargar y hacerles intolerable la vida?

Y lo que pasa en Chicago se repite en todas las ciudades del mundo... Y por eso también en todas partes estamos invadidos por las mismas miserias.

¡Humanidad, humanidad! ¿Cuándo abrirás tus ojos a la luz de la razón y de la ciencia?

4.ª *Experiencia.* En una última experiencia se tomaron diversas muestras de carne compradas en el mercado y analizadas inmediatamente de llegar al laboratorio, y veinte horas después de permanecer bien cubiertas a la temperatura de la sala.

He aquí los resultados que indican el número de microbios pútridos por gramo de substancia analizada: Salchichas, en el primer caso, 120 millones. Veinte horas después, 490.000.000. Chuletas, 560.00.000. Veinte horas después, 840 millones. Asado de buey, 500.000.000. Veinte horas después, 750.000.000. Jamón ahumado, 43 millones 120,000. Veinte horas después, 750.000.000. Cerdo, 635.600.000. Veinte horas después, 1.036 millones.

¡Cerdo, bendito cerdo! ¡Y tan codiciado que eres!

D. S. M.

(De «Naturismo», de Barcelona.)



ALGUNAS DE NUESTRAS REGLAS FIJAS

Siempre que lo permita el estado del comensal, comer natural crudo.

Cuando el estado patológico no lo permita, añadir un plato pequeño al día de cocinado, con sustancias rigurosamente naturales.

Jamás cocinar con especies, ni sal de cocina (cloruro de sodio).

En las ensaladas, crudas, no añadir sal, ni vinagre, y sí aceite de oliva, zumo de limón o ambas cosas a la vez, si no es que se prefiere comerlas sin aliño alguno, por más natural.

No comer pan de clase alguna. (El pan no es una comida natural.)

En todo alimento cocinado, dar preferencia siempre al hervido sobre el frito. (El aceite al freírse, se transforma en ácido perjudicial.)

En todo hervido, hacer que los vegetales absorban el agua, pues en ella quedan la mayor parte de las beneficiosas sales de los mismos. Si queda alguna, beberla antes o después del plato hervido. Es preferible que el hervido sea lento y corto, con el fin de que los alimentos conserven lo más posible de su estado natural

Desterrar de la culinaria todo alimento derivado de animal, como huevos, leche y todos sus derivados siempre nocivos.

No beber nunca en las comidas, ya las frutas y ensaladas son riquísimas en agua natural.

Dar preferencia a los platos hervidos sólidos, en vez de los caldosos, como sopas a diario, etc. para evitar el aguachar (debilitar) los jugos gástricos.

Masticar y ensalivar bien cuanto se coma, para bien digerir.

No comer jamás bajo la impresión de cualquier causa de depresión moral, y sí siempre que se pueda al aire libre, y en plena tranquilidad física y moral.

Al comer, no llegar nunca a la hartura, es preferible quedarse con un algo de apetito. Huir siempre de sentirse en el estómago la sensación de plenitud que es dilatación.

Empezar siempre toda comida por fruta o ensalada, esto es, crudo natural.

Todas nuestras reglas se concretan en «Comer para vivir», comiendo al efecto poco y natural, en vez de «Vivir para comer», practicando la gula desenfrenada en cantidad y calidad, como hace todavía casi toda la humanidad.

En sucesivos números de MACROCOSMO iremos razonando al alcance de todos, el por qué de nuestras reglas en culinaria natural.

NUESTROS MENÚS

Somos muchos ya los que solamente hacemos dos comidas al día debidamente separadas, para dar descanso al aparato digestivo, no al estómago solamente como muchos se figuran, sino a todos los numerosos órganos que intervienen en la delicada e importantísima función digestiva. Aquellos de nosotros que por la fuerza mayor de tener que entrar al trabajo en hora temprana se ven obligados a realizar la primera comida temprano también, realizan una tercera por la noche, pero a base únicamente de fruta sola y poca. A continuación detallamos un menú, advirtiendo que nosotros, invariablemente, siempre empezamos las comidas por fruta o ensalada cruda, y las terminamos también siempre con alimento crudo completamente natural.

PRIMERA COMIDA

Fruta la que más apetezca al mirarla, manzanas, peras, naranjas, mandarinas, plátanos, en esta época del año, dando la preferencia muchísimos de nosotros a la naranja, mandarina, manzana, plátano y pera, para establecer algún orden de prelación y teniendo en cuenta las condiciones detergentes, oxidantes, energéticas y por lo tanto alimenticias y curativas en general. A seguido, alguna fruta seca oleaginosa, como almendras, nueces, avellanas, piñones, cacahuetes, y coco o coquitos del Brasil, también conocidos por muchos por castañas americanas; dando preferencia siempre a los tres primeros frutos, y desde luego comiendo muy poca cantidad (5 ó 6 piezas) y masticándolas hasta que queden en la boca transformadas en algo así como una papilla, dado lo que cuestan de digerir y por lo tanto para bien asimilar el gran caudal de calorías que producen. Otros aña-

den un vaso de café malta, siempre sin azúcar, y algunos añadiéndole una muy poca cantidad de miel.

Otros, de los que todavía no han dejado por completo el pan, toman un pequeño pan integral, cortado por la mitad, y aliñado con aceite de oliva y jugo de tomate, y algunos pedazos del mismo extendidos por sobre el pan, y desde luego no añadiéndole la mortífera sal.

Con todo lo dicho se pueden combinar muchas primeras comidas del dia, quedando satisfechos, pero no hartos se debe procurar.

SEGUNDA COMIDA

Un plato abundante de ensalada cruda y solamente aliñada con zumo de limón, aceite de oliva, o ambas cosas a la vez (siempre sin sal ni vinagre) en el que se debe procurar que jamás falte la lechuga, escarola, ápio, tomate, zanahoria tierna, rábanos, cosas todas que en más o en menos se puede encontrar todo el año; además, siempre que se pueda, berros, pimiento, diente de león, hinojo tierno y hojas de col.

Cuando se vaya ya por el medio plato o cosa así, puede empezarse a comer, mezclándolo, esto es, alternándolo, un plato de hervido, los que no son crudívoros todavía del todo en su yantar.

PATATAS CON CEBOLLA, MACROCOSMO

Se elegirán patatas de superior calidad y mejor noveles, y luego de bien lavadas en agua corriente en la espita, sin mondarlas, se procederá a cortarlas en forma irregular y, por tanto, muy variada entre sí.

Se elegirán asimismo cebollas de buena calidad, y luego de mondadas, se cortarán a trozos aproximadamente del tamaño de las patatas con las que se mezclarán.

Ya preparadas las patatas y cebollas, se colocará en una sartén, la cantidad de aceite de oliva sin refinar que se calcule necesaria para que una vez se le añadan las patatas y cebollas queden por él bien cubiertas. Cuando el aceite esté hirviendo a lo vivo, se le añadirá las patatas y cebollas, repetimos que procurando que queden por el aceite bien cubiertas. Seguidamente se tapará la sartén con tapadera adecuada, y se someterá el conjunto a hervir a fuego lento de diez a quince minutos (según la calidad de los tubérculos), debiendo vigilarse que no se peguen en el fondo de la sartén a cuyo efecto se irán meneando con frecuencia, a la par que se estudiará cuando hayan llegado al punto de blandura jugosa necesaria.

Al llegar a dicho punto de sazón, se sacarán de la sartén y en el propio plato o fuente en que se coloquen, se les tirará por encima del propio aceite en que han hervido con el fin de no perder la jugosidad, tapándolas seguidamente para evitar el que se sequen.

A continuación y en la misma sartén y propio aceite en que hirvieron las patatas y cebollas se colocarán alcachofas partidas a trozos de unos cuatro centímetros, sometiéndolas a su fritura unos seis o siete minutos, hasta conseguir su sazón. Con dichos trozos de alcachofas se adornará el plato de patatas y cebollas extendiéndolas por encima del mismo en el momento de servir. Hay que comerlo caliente y seguidamente de frito, obteniéndose así un plato alimenticio y de muy grato sabor al paladar.

Debemos advertir que este plato lo recomendamos únicamente para comerlo de vez en cuando, ya que el aceite frito se descompone en ácido un algo perjudicial para el cuerpo humano.

TERCERA COMIDA

Para los que se ven precisados a verificarla, únicamente podrán comer un par de frutas de su predilección.

Y dejando a nuestros lectores, muchos de ellos confusos con el estudio de nuestra manera de comer y cocinar, les deseamos obtengan buen resultado en sus estudios, o sea que sepan decidirse a romper moldes y sentencias naturistas por científicas que se puedan anunciar, para refugiarse sencillamente en lo más verdadero, que habrá de ser siempre lo más natural.

SEMI-EPICURO

AMIGO

Quien comparte con uno el sufrimiento y la dicha; quien nos muestra su corazón jubiloso o lleno de congoja, ese, es un amigo. Amigo es quien nos tiende la mano en la hora angustiosa de la caída, y no se aleja aunque una culpa manche la vida. Aún más, ni siquiera nos considera culpables, porque su afecto está hecho de fe.

Si la envidia y el rencor y el odio se conjuran contra uno, el amigo está a nuestro lado para afrontar la ira, para desvanecer el rencor, para vencer la envidia. Arriesga su reputación; sacrifica, si es preciso, otros afectos, antes que abandonarnos. Y si nos toca caer, cae con nosotros.

Amigo es quien a la hora de la desventura tiene para nosotros palabras de consuelo, y nos conforta con actos generosos y magnánimos esfuerzos para hacer que en nuestra alma renazca la esperanza.

La amistad es una forma del amor. El amor mismo en su más excelso grado. Da, sin pedir nada. En eso está su mérito. Su contenido esencial es la lealtad; su forma externa, la fidelidad; su expresión, el desiterés.

Saber ser amigo, un buen amigo, es virtud rara que ya no practican los hombres porque exige sacrificio y desprendimiento. Sacrificio del amor propio; desprendimiento de uno mismo.

Decir amigo, es decir aliado nuestro, propenso y favorable; también benevolente.

Cuando los reveses del destino nos dejan sin fe; cuando ya no esperamos nada y es hondo el dolor y el sufrimiento aniquila y todo uno se hunde en la desesperación; cuando nos refugiamos en el silencio hosco de nuestro propio yo, porque hemos perdido la fe en todos, sólo la voz del verdadero amigo tiene autoridad para volcar sobre nuestra desventura el bálsamo salvador de su consuelo.

A. D. S. C.

(De «Nuevas Ideas», de México).



·Hemos recibido la visita de la revista naturista de Buenos Aires (Argentina), modificada en su formato y título, siendo el actual «Biocultura». Deseamos a la revista hermana muchos éxitos en su nueva etapa.

* * *

También nos ha visitado la revista «Luz», del propio Buenos Aires, órgano de la Sociedad de Estudios Psíquicos de aquella localidad. Aparece trimestralmente y como el título de la Sociedad que en la prensa representa indica, el psiquismo es su norte y constituye su labor.

Dejamos muy gustosos el canje establecido con la revista hermana, a la que deseamos larga y fructífera existencia en bien de muchos.

* * *

El sábado, día 21, del corriente mes, quedó formado el Grupo «sardanista» del Cenáculo, en cuyo día de la semana y de ocho a diez de la noche, se darán lecciones de dicho baile a los socios del Cenáculo que lo soliciten, por los hermanos M. G. y J. S., ambos ampurdaneses.

Con el fin de bien organizar dichas lecciones, de ocho a nueve se formará un primer turno para los que pueden acudir a dicha hora por no cenar ya, siendo instructor del mismo el primero de los citados hermanos, y a la hora siguiente actuará el otro turno a cargo del otro hermano instructor, para los restantes alumnos que no pueden acudir a la hora anterior.

Esta inovación, como todas las que va introduciendo el Cenáculo, tiene por finalidad el facilitar por un medio más, la práctica de la verdadera fraternidad entre los asociados.

* * *

Sigue desarrollándose el curso de nuestras veladas recreativas fraternales, todos los jueves, a las nueve de la noche, y en el local social, en medio de un espíritu de satisfacción y verdadera fraternidad cada día más creciente.

Lo mismo las pláticas presidenciales, que no por cortas dejan de ser substanciosas y preparatorias del ambiente exacto que en dichas veladas debe reinar, como el vasto y escogido repertorio que en literatura se va desarrollando, en cuya labor van siendo cada vez más numerosos los colaboradores, que en la proyección de películas y en la parte de canto y música, en todos los factores que constituyen el programa de dichos actos, se echa de ver claramente la franca alegría y sano espíritu que reina entre todos los asistentes a las mismas.

Próximamente, cuando se canten sardanas acompañadas al piano, serán bailadas también como es debido, en la parte mitad posterior del salón donde se celebran las veladas, contribuyendo así un factor más a la variedad e intensidad, de buscar y un algo hallar la práctica de la emancipadora fraternidad, que por algo fué dicho y aconsejado con amor, «Amaos los unos a los otros».

* * *

En el próximo número empezaremos la publicación de fotos de nuestras excursiones a Natura ya inauguradas de la presente temporada.

* * *

Suscripción pro-MACROCOSMO: Suma anterior, 1.060'30; J. N., 0'50; F. T., 5; J. M., 1; X., 0'40; A. F., 0'40; C. B., 5; Atomo, 1; G., 2; C. G., 1; Fermín, 2; A. G., 1; J. Ll., 1'50; J. S., 5; J. D., 1; M. G., 1; F. E., 5: A. G., 0'40; J. K. M., 1; Mari-Luz, 10; J. M., 0'50; E. C., 1'55; M. J., 2; Una floreta, 0'50; E. C., 1; Mesa, 9; Suaig, Suaig, 500; Gandi, 5. Total, hasta el 25 de abril: 1.619'05 pesetas.

Tip. Cosmos.—Urgel, 42. Teléf. 32457.—Barcelona